叶兴阳
双语音标有声读物
双语音标
阅读创始人
注音阅
读英语
教育之父
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 自然睡眠的艺术：为彻底治愈(the Art Of Natural Sleep With Definite) 000001

2. 自然睡眠的艺术：为彻底治愈(the Art Of Natural Sleep With Definite) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

自然睡眠的艺术：为彻底治愈(The Art of Natural Sleep With definite)
第1/2页

[-] [nəʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['ɒbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erə(r)z][hæv; həv] [biːn] ['saɪləntli] [kə'rektɪd] .
Obvious **typographical** **errors** **have** **been** **silently** **corrected** **.**
明显的 印刷 错误 有 到过 默默 已更正 .

明显的拼写错误已被悄悄更正。

[baɪ] ['laɪmən] [piː] . ['paʊəl]
By **LYMAN** **P** **.** **POWELL**
经过 莱曼 P . 鲍威尔

作者：莱曼·P·鲍威尔

[ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [sliːp]
The **Art** **of** **Natural** **Sleep**
这 艺术 的 自然的 睡觉

自然睡眠的艺术

[wɪð] ['defɪnət] [də'rekʃ(ə)nz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
With **Definite** **Directions** **for** **the**
和 定 方向 为了 这

明确方向

['həʊlsəm] [kjʊə(r)][ɒv; əv] ['sliːpləsnəs] .
Wholesome **Cure** **of** **Sleeplessness** **.**
健康 治愈 的 失眠 .

治疗失眠的良方。

['ɪləstreɪtɪd] [baɪ] [keɪsɪz] [frɒm; frəm][ðə; ði]
Illustrated **by** **Cases** **from** **the**
插图 经过 案例 从 这

以案例为例

[ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪks] [ɪn] ['bɒstən] [ænd; ənd]
Emanuel **Clinics** **in** **Boston** **and**
伊曼纽尔 诊所 在 波士顿 和

波士顿的伊曼纽尔诊所和

[nɔθ'hæmptən]
Northampton
北安普顿

北安普顿

['krɪstʃən] ['saɪəns]
Christian **Science**
基督教 科学

基督教科学

[ðə; ði] [feɪθ] [ænd; ənd] [ɪts] ['faʊndə(r)]
The **Faith** **and** **Its** **Founder**
这 信仰 和 它是 创始人

信仰及其创始人

[ðə; ði] [ɑːt]
THE **ART**
这 艺术

艺术

[ɒv; əv]
OF
的

的

['nætʃ(ə)rəl] [sliːp]
NATURAL **SLEEP**
自然的 睡觉

自然睡眠

[wɪð]
WITH
和

和

['defɪnət] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['həʊlsəm]
DEFINITE **DIRECTIONS** **FOR** **THE** **WHOLESOME**
定 方向 为了 这 健康

健康生活的明确方向

[kjʊə(r)][ɒv; əv] ['sliːpləsnəs] , ['ɪləstreɪtɪd]
CURE **OF** **SLEEPLESSNESS** **,** **ILLUSTRATED**
治愈 的 失眠 , 插图

图解失眠症的治疗方法

[baɪ] [keɪsɪz] ['triːtɪd] [ɪn] [nɔθ'hæmptən]
BY **CASES** **TREATED** **IN** **NORTHAMPTON**
经过 案例 治疗 在 北安普顿

北安普顿处理的病例

[ænd; ənd] [ˌels'weə(r)]
AND **ELSEWHERE**
和 别处

以及其他地方

[baɪ]
BY
经过

经过

['laɪmən] [piː] . ['paʊəl]
LYMAN **P** **.** **POWELL**
莱曼 P . 鲍威尔

莱曼·P·鲍威尔

['rektə(r)][ɒv; əv][ˌes 'tiː] . [dʒɒnz] [tʃɜːtʃ] , [nɔθ'hæmptən] , [mæs] .
Rector **of** **St** **.** **John's** **Church** **,** **Northampton** **,** **Mass** **.**
校长 的 英石 . 约翰的 教会 , 北安普顿 , 大量的 .

马萨诸塞州北安普顿圣约翰教堂的牧师

['ɔːθə(r)] [ɒv; əv] " ['krɪstʃən] ['saɪəns] : [ɪts] [feɪθ] [ænd; ənd][ɪts]
Author **of** **"** **Christian** **Science** **:** **Its** **Faith** **and** **Its**
作者 的 " 基督教 科学 : 它是 信仰 和 它是

《基督教科学：其信仰及其》一书的作者

['faʊndə(r)] " ; ['edɪtə(r)][ɒv; əv] " [hɪ'stɒrɪk] [taʊnz] [ɒv; əv]
Founder **"** **;** **Editor** **of** **"** **Historic** **Towns** **of**
创始人 " ; 编辑 的 " 历史性 城镇 的

创始人"；《历史名城》编辑

[ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts]
the **United** **States**
这 团结的 各州

美国

" [dʒiː] . [piː] . ['pʊtnəmz] [sʌnz]
" **G** **.** **P** **.** **PUTNAM'S** **SONS**
" G . P . 普特南 儿子们

"GP 普特南的儿子们"

[njuː] [jɔːk] [ænd; ənd] ['lʌndən]
NEW **YORK** **AND** **LONDON**
新的 约克 和 伦敦

纽约和伦敦

[ðə; ði] ['nɪkəbɒkə(r)] Press1908
The **Knickerbocker** **Press1908**
这 尼克博克 Press1908

尼克博克出版社1908年

['kɒpiraɪt] , -
Copyright **,** **1908**
版权 , -

版权所有，1908年

[baɪ]
BY
经过

经过

['laɪmən] [piː] . ['paʊəl]
LYMAN **P** **.** **POWELL**
莱曼 P . 鲍威尔

莱曼·P·鲍威尔

[ðə; ði] ['nɪkəbɒkə(r)] [pres] , [njuː] [jɔːk]
The **Knickerbocker** **Press** **,** **New** **York**
这 尼克博克 按 , 新的 约克

纽约尼克博克出版社

[tuː; tə]
To
到

到

[maɪ] [waɪf]
MY **WIFE**
我的 妻子

我的妻子

[huː] [fɜːst] [tɔːt] [ˌem 'iː][baɪ][ɪg'zɑːmp(ə)l]
WHO **FIRST** **TAUGHT** **ME** **BY** **EXAMPLE**
WHO 第一的 教授 我 经过 例子

谁以身作则，教会了我一切

[ðə; ði] ['mɒrəl]
THE **MORAL**
这 道德

寓意

['væljuː] [ɒv; əv] [sə'renəti]
VALUE **OF** **SERENITY**
价值 的 宁静

宁静的价值

[viː]
v
v

V

['prefəs]
PREFACE
前言

前言

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] , [laɪk][maɪ] [bʊk] [ɒn] ['krɪstʃən] ['saɪəns] [wɪtʃ] [ə'pɪəd] [ə; eɪ][jɪə(r)][ə'gəʊ] ,
This little book , like my book on Christian Science which appeared a year ago ,
这 小的 书 , 喜欢 我的 书 在 基督教 科学 哪个 出现 一个 年 前 ,

这本小册子，就像我一年前出版的那本关于基督教科学的书一样，

[ɪz][ðə; ði][ˌiːvə'luːʃ(ə)n][ɒv; əv][ə; eɪ] ['pæmflət] .
is the evolution of a pamphlet .
是 这 进化 的 一个 小册子 .

这是小册子的演变过程。

[ðə; ði][fɜːst][hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði] ['pæmflət] [wɒz; wəz] ['rɪt(ə)n] [ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ɒv; əv][ə; eɪ] ['sliːpləs]
The first half of the pamphlet was written in the middle of a sleepless
这 第一的 一半 的 这 小册子 曾是 书面 在 这 中间 的 一个 失眠
[naɪt] [sʌm; səm] [j'iəz] [ə'gəʊ] .
night some years ago .
夜晚 一些 年 前 .

这本小册子的前半部分是我几年前一个失眠的夜晚写成的。

[ðə; ði][lɑːst][hɑːf][wɒz; wəz] ['rɪt(ə)n] [ə'baʊt] [tuː] [j'iəz] [ə'gəʊ] ,
The last half was written about two years ago ,
这 最后的 一半 曾是 书面 关于 二 年 前 ,

后半部分大约是两年前写的。

['ɑːftə(r)][ai][hæd; həd] [faʊnd] [rɪ'liːf] [baɪ]['ɔːtəʊ] - [sə'dʒestʃən] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['laɪflɒŋ] ['bɒndɪdʒ] [ɒv; əv]
after I had found relief by auto - suggestion from the lifelong bondage of
后 我 有 成立 宽慰 经过 汽车 - 建议 从 这 终身 束缚 的
[ɪn'sɒmniə] [ænd; ənd]
insomnia and
失眠 和

在我通过自我暗示摆脱了终生失眠的困扰之后，

['sɪksθ]
vi
六

六

[hæd; həd] [ˌðeə'baɪ] ['dʌbld] [maɪ][kə'pæsəti][bəuθ][fɔː(r); fə(r)] [wɜːk] [ænd; ənd] [pleɪ] .
had thereby doubled my capacity both for work and play .
有 从而 双倍 我的 容量 两个都 为了 工作 和 玩 .

这使我的工作和娱乐能力都翻了一番。

[fɜːst] ['pʌblɪʃt] [ɪn][ðə; ði] [sprɪŋ] [ɒv; əv] - [æz; əz][maɪ] ['wiːkli] ['mesɪdʒ] ['ʌndə(r)][ðə; ði] ['hedɪŋ]
First published in the spring of 1907 as my weekly message under the heading
第一的 已发布 在 这 春天 的 - 作为 我的 每周 信息 在下面 这 标题
[ɒv; əv] “ [ðə; ði]['pɑːrsənz] ['aʊtlʊk] ” [tuː; tə][ðə; ði] - ['ridər] [ɒv; əv][ðə; ði] ['hæmpʃɪə] [gə'zet] [ɪn]
of “ The Parson's Outlook ” to the 5000 readers of The Hampshire Gazette in
的 “ 这 牧师的 前景 ” 到 这 - 读者 的 这 汉普郡 公报 在
[ænd; ənd][ə'baʊt] [nɔθ'hæmptən] ,
and about Northampton ,
和 关于 北安普顿 ,

本文最初发表于 1907 年春季，是我每周向北安普顿及其周边地区的《汉普郡公报》读者发表的题为“牧师展望”的专栏文章。

[ðə; ði]['ɑːtɪk(ə)l][ɒn] ['sliːpləsnəs] [wɒz; wəz] [,riː'pʌbliʃ] [baɪ] [rɪ'kwest] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['peɪpə(r)][sʌm; səm]

the	article	on	sleeplessness	was	republished	by	request	in	the	same	paper	some
这	文章	在	失眠	曾是	重新发布	经过	要求	在	这	相同的	纸	一些

[mʌnθs] ['leɪtə(r)] ;

months	later	;
几个月	之后	;

几个月后，应要求，该报重新刊登了那篇关于失眠的文章；

[ðen] , [æz; əz][ðə; ði][dɪ'mɑːnd] [ɪn'kriːst] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] , [ɪn] ['pæmflət] [fɔːm] .

then	,	as	the	demand	increased	for	it	,	in	pamphlet	form	.
然后	,	作为	这	要求	增加	为了	它	,	在	小册子	形式	.

然后，随着需求的增加，以小册子的形式出版。

[ðɪs] [jɪə(r)][pɑːst][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['klɪnɪk] , [bəuθ][ɪn] ['bɒstən] [ænd; ənd]

This	year	past	it	has	been	used	in	the	Emmanuel	Clinic	,	both	in	Boston	and
这	年	过去的	它	有	到过	用过的	在	这	伊曼纽尔	诊所	,	两个都	在	波士顿	和

[nɔθ'hæmptən] ,

Northampton	,
北安普顿	,

今年，波士顿和北安普顿的伊曼纽尔诊所都使用了这项技术。

[wɪð] [sʌtʃ] ['grætɪfaɪɪŋ] [rɪ'zʌlts] [ðæt] [mɔː(r)][ðæn; ðən] - ['sʌfərə] [frɒm; frəm] [ɪn'sɒmniə]

with	such	gratifying	results	that	more	than	300	sufferers	from	insomnia
和	这样的	可喜	结果	那	更多的	比	-	受害者	从	失眠

结果令人非常满意，超过300名失眠患者受益

[sevn]

vii
七

七

[ɪn][wʌn] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kʌntri] [ɔː(r)] [ə'nʌðə(r)] [hæv; həv] ['testifai] [baɪ]['letə(r)][ɔː(r)][baɪ] [wɜːd] [ɒv; əv]

in	one	part	of	the	country	or	another	have	testified	by	letter	or	by	word	of
在	一	部分	的	这	国家	或者	其他	有	作证	经过	信	或者	经过	单词	的

[maʊθ] [tuː; tə][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ðeɪ] [hæv; həv] [rɪ'siːvd] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

mouth	to	the	benefit	they	have	received	from	it	.
嘴	到	这	益处	他们	有	已收到	从	它	.

在全国各地，有人通过信件或口口相传的方式证明了他们从中受益。

[æt; ət][ðə; ði] [sə'dʒestʃən] [ɒv; əv][ðə; ði] [rev] . ['ɛlˌwʊd] ['wʊstə(r)] , [ˌpiː 'eɪtʃ] . [diː] . , [diː] . [diː] . , [tuː]

At	the	suggestion	of	the	Rev	.	Elwood	Worcester	,	Ph	.	D	.	,	D	.	D	.	,	two
在	这	建议	的	这	牧师	.	埃尔伍德	伍斯特	,	菲尔	.	D	.	,	D	.	D	.	,	二

[ˌmægə'ziːn] ['editəz] , [ænd; ənd] [tuː] ['pʌblɪʃɪŋ] ['haʊzɪz] ,

magazine	editors	,	and	two	publishing	houses	,
杂志	编辑	,	和	二	出版	房屋	,

在埃尔伍德·伍斯特博士、两位杂志编辑和两家出版社的建议下，

[ðə; ði] ['pæmflət] [ɪz] [naʊ] [ɪn'lɑːdʒd] ['ɪntuː][ə; eɪ] [bʊk] [wɪð] [ðə; ði] ['ɜːnɪst] [həʊp] [ðæt] [ðə; ði]

the	pamphlet	is	now	enlarged	into	a	book	with	the	earnest	hope	that	the
这	小册子	是	现在	放大	进入	一个	书	和	这	认真	希望	那	这

[sə'dʒestʃənz] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [meɪ] [biː; bi][ɒv; əv] ['sɜːvɪs] [tuː; tə] ['meni] [huːm] [ðə; ði] ['pæmflət] ,

suggestions	it	contains	may	be	of	service	to	many	whom	the	pamphlet	,
建议	它	包含	可能	是	的	服务	到	许多	谁	这	小册子	,

这份小册子现已扩充成书，我们衷心希望其中包含的建议能够对许多读者有所帮助。

['praɪvətli] ['prɪntɪd] [ænd; ənd] [grə'tjuːɪtəsli] [dɪ'strɪbjuːtɪd; 'dɪstrɪbjuːtɪd] , [kʊd; kəd][nɒt] [riːtʃ] [æt; ət][ɔːl] .

privately	printed	and	gratuitously	distributed	,	could	not	reach	at	all	.
私下	打印	和	免费	分布式	,	可以	不是	抵达	在	全部	.

私下印刷并免费分发，根本无法送达。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [bʊks] [ɪˈnʌf] , [pə(r)]
There **are** **books** **enough** **,** **per**
那里 是 图书 足够的 , 每

书的数量足够了。

[eɪtθ]
viii
八

八

[hæps] , [ɒn][ðə; ði] [ˈθɪəri] [ɒv; əv] [sliːp] .
haps **,** **on** **the** **theory** **of** **sleep** **.**
发生 , 在 这 理论 的 睡觉 .

或许，基于睡眠理论。

[ðə; ði] [ˈvɒljuːm] [baɪ] [məˈriː] [diː] - [ɒn] [sliːp] — [ɪts] [ˌfɪziˈɒlədʒi] , [pəˈθɒlədʒi] , [ˈhaɪdʒiːn] ,
The **volume** **by** **Marie** **de** **Manaceïne** **on** **Sleep** **—** **Its** **Physiology** **,** **Pathology** **,** **Hygiene** **,**
这 体积 经过 玛丽 德 - 在 睡觉 — 它是 生理 , 病理 , 卫生 ,

玛丽·德·马纳塞纳所著的《睡眠——其生理、病理、卫生》一书

[ænd; ənd] [saɪˈkɒlədʒi] [wɪl] [ˈʃʊəli; ˈʃɔːli] [lɒŋ] [rɪˈmeɪn] [ðə; ði] [ˈstændəd] [wɜːk] .
and **Psychology** **will** **surely** **long** **remain** **the** **standard** **work** **.**
和 心理学 将要 一定 长的 保持 这 标准 工作 .

而心理学无疑将长期保持其作为标准著作的地位。

[ˈdɑːktər; draɪv] . - [ɪnˈsɒmniə] [ænd; ənd] [nɜːv] [streɪn] [ɪz] [beɪst] [ɒn][ðə; ði] [ˈɔːθərz] [dɪˈskʌvəri]
Dr **.** **Upson's** **Insomnia** **and** **Nerve** **Strain** **is** **based** **on** **the** **author's** **discovery**
博士 . - 失眠 和 神经 拉紧 是 基于 在 这 作者的 发现
[ɒv; əv][ðə; ði][ˈveɪsəʊ] - [ˈnjʊərəl] [ˈsɜːkɪt] [ænd; ənd] [wɪl] [nɒt][biː; bi] [nɪˈglektɪd] [baɪ] [ðəʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə]
of **the** **vaso** **-** **neural** **circuit** **and** **will** **not** **be** **neglected** **by** **those** **who** **wish** **to**
的 这 血管 - 神经 电路 和 将要 不是 是 被忽视的 经过 那些 WHO 希望 到
[ˌʌndəˈstænd] [ˈsɜːt(ə)n] [ˈfɪzɪk(ə)l] [ˈɒbstək(ə)lz][tuː; tə] [sliːp] [wɪtʃ] [hæv; həv] [ˌhɪðəˈtuː] [biːn] [ˈlɑːdʒli]
understand **certain** **physical** **obstacles** **to** **sleep** **which** **have** **hitherto** **been** **largely**
理解 肯定 身体的 障碍 到 睡觉 哪个 有 迄今为止 到过 很大程度上
[ˌəʊvəˈlʊkt] .
overlooked **.**
被忽视的 .

厄普森博士的《失眠与神经紧张》一书基于作者对血管神经回路的发现，对于那些希望了解迄今为止被很大程度上忽视的某些睡眠生理障碍的人来说，这本书不容忽视。

[rɪˈlɪdʒən] [ænd; ənd][ˈmedsn; ˈmedɪsn] , [ðə; ði] [əˈfɪʃ(ə)l] [bʊk] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] [ˈmuːvmənt] ,
Religion **and** **Medicine** **,** **the** **official** **book** **of** **the** **Emmanuel** **Movement** **,**
宗教 和 药品 , 这 官方的 书 的 这 伊曼纽尔 移动 ,

《宗教与医学》，伊曼纽尔运动的官方书籍

[ɪz][ˌɪndɪˈspensəb(ə)l][tuː; tə] [ˈeni] [ˈnɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈdrʌglɪs] [kjʊə(r)][ɒv; əv] [ˈsliːpləsnəs]
is **indispensable** **to** **any** **knowledge** **of** **the** **drugless** **cure** **of** **sleeplessness**
是 必不可少 到 任何 知识 的 这 无药物 治愈 的 失眠

对于任何关于非药物治疗失眠的知识而言，这都是不可或缺的。

[ɪks]
ix
九

九

[ænd; ənd][ˈʌðə(r)] [ˈnɜːvəs] [ˈfʌŋkʃən(ə)l] [dɪsˈɔːdəz] .
and **other** **nervous** **functional** **disorders** **.**
和 其他 紧张的 功能性 疾病 .

以及其他神经功能障碍。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['raɪtɪŋz] [ɒv; əv]['dɑːktər; draɪv] . [es] . [wɪə(r)] ['mɪtʃəl] , ['dɑːktər; draɪv] . [wʊdz]

And	the	writings	of	Dr	.	S	.	Weir	Mitchell	,	Dr	.	Woods
和	这	著作	的	博士	.	S	.	堰	米切尔	,	博士	.	伍兹

['hʌtʃɪnsən] , [ænd; ənd]['dɑːktər; draɪv] . [dʒeɪ] . ['mædɪsn] ['teɪlə(r)][ɑː(r); ə(r)] ,

Hutchinson	,	and	Dr	.	J	.	Madison	Taylor	are	,
哈钦森	,	和	博士	.	J	.	麦迪逊	泰勒	是	,

S·威尔·米切尔博士、伍兹·哈钦森博士和J·麦迪逊·泰勒博士的著作是：

[ɒv; əv] [kɔːs] , [ɒv; əv] ['lɑːstɪŋ] ['væljuː][ɒn] [ðɪs] ['sʌbdʒɪkt] .

of	course	,	of	lasting	value	on	this	subject	.
的	课程	,	的	持久	价值	在	这	主题	.

当然，它对这个主题具有持久的价值。

[ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪz] ['veri] ['sɪmp(ə)l] .

The	purpose	of	this	little	book	is	very	simple	.
这	目的	的	这	小的	书	是	非常	简单的	.

这本小册子的目的非常简单。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'zaɪnd] [tuː; tə][help] [fɪ'zɪʃən] , [ɪ'mænjʊəl] ['wɜːkəz] ,

It	is	designed	to	help	physicians	,	Emmanuel	workers	,
它	是	设计	到	帮助	医生	,	伊曼纽尔	工人	,

它旨在帮助医生、伊曼纽尔工作人员、

[ænd; ənd]['ʌðə(r)z] [huː] [bɪ'liːv] [ɪn][ðə; ði][ɑːt][ɒv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [sliːp] [tuː; tə][eɪd] [ðəʊz] [kə'mɪtɪd]

and	others	who	believe	in	the	art	of	natural	sleep	to	aid	those	committed
和	其他的	WHO	相信	在	这	艺术	的	自然的	睡觉	到	援助	那些	坚定的

[tuː; tə][ðeə(r)][keə(r)] .

to	their	care	.
到	他们的	关心	.

以及其他相信自然睡眠艺术的人，以帮助那些致力于照顾他们的人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'zaɪnd] , ['ɔːlsəʊ] ,

It	is	designed	,	also	,
它	是	设计	,	还	,

它也是这样设计的：

[tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv] ['sɜːvɪs] [tuː; tə][ðə; ði] [θ'aʊzəndz] [huː] ['nevə(r)][gəʊ][tuː; tə] ['eniwʌn] [fɔː(r); fə(r)][eɪd][ɪn]

to	be	of	service	to	the	thousands	who	never	go	to	anyone	for	aid	in
到	是	的	服务	到	这	数千	WHO	绝不	去	到	任何人	为了	援助	在

['lɜːnɪŋ] [haʊ] [tuː; tə] [sliːp] ,

learning	how	to	sleep	,
学习	如何	到	睡觉	,

为成千上万从未向任何人寻求睡眠指导的人们提供服务，

[ænd; ənd][tuː; tə] [ðɪs] [end][ɪz] [kept] [æz; əz] [friː] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l][frɒm; frəm][ɔːl]

and	to	this	end	is	kept	as	free	as	possible	from	all
和	到	这	结尾	是	保留	作为	自由的	作为	可能的	从	全部

为此，它尽可能地保持自由，不受一切干扰。

[eks]

x
x

x

['teknɪk(ə)l] [tɜːmz] [ænd; ənd][ɔːl] [ˌθɪə'retɪk(ə)l] [dɪ'skʌʃən] .

technical	terms	and	all	theoretical	discussions	.
技术的	条款	和	全部	理论	讨论	.

技术术语和所有理论探讨。

[tuː; tə]['dɑːktər; draɪv] . ['wʊstə(r)] [aɪ] [əʊ] [ðə; ði]['taɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [bʊk] ;

To	Dr	.	Worcester	I	owe	the	title	of	the	book	;
到	博士	.	伍斯特	我	欠	这	标题	的	这	书	;

本书的书名要归功于伍斯特博士；

[tuː; tə] [rev] . [eɪtʃ] . [el] . ['teɪlə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] [tʃɜːtʃ] [stɑːf] ['sɜːt(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['ɪləstrətɪv]
to Rev . H . L . Taylor of the Emmanuel Church staff certain of the illustrative
到 牧师 . H . L . 泰勒 的 这 伊曼纽尔 教会 职员 肯定 的 这 举例说明
[keɪsɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['klɪnɪk][ɪn] ['bɒstən] ;
cases from the Emmanuel Clinic in Boston ;
案例 从 这 伊曼纽尔 诊所 在 波士顿 ;

向伊曼纽尔教堂工作人员 HL Taylor 牧师提供波士顿伊曼纽尔诊所的一些典型案例；

[tuː; tə]['mɪstə(r)] . ['dʌbljuː] . [piː] . ['kʌtə(r)] , [laɪ'breəriən][ɒv; əv][ðə; ði] [fɔːbz] ['laɪbrəri][ɪn] [nɔθ'hæmptən] ,
to Mr . W . P . Cutter , Librarian of the Forbes Library in Northampton ,
到 先生 . W . P . 刀具 , 图书管理员 的 这 福布斯 图书馆 在 北安普顿 ,
['meni] ['speʃ(ə)l] ['kəːtisiz] ;
many special courtesies ;
许多 特别的 礼貌 ;

向北安普顿福布斯图书馆馆长 WP Cutter 先生致以诸多特别的敬意；

[ænd; ənd][tuː; tə]['dɑːktər; draɪv] . ['frɑːnsɪs][es] . ['wɪlsn] , ['ekspɜːt] [ˌdaɪəgnɒs'tɪʃən] [ænd; ənd] [ɪk'spɪəriənst]
and to Dr . Francis S . Wilson , expert diagnostician and experienced
和 到 博士 . 弗朗西斯 S . 威尔逊 , 专家 诊断师 和 经验丰富的
[præk'tɪʃənə(r)] ,
practitioner ,
实践者 ,

并向弗朗西斯·S·威尔逊博士致敬，他是一位诊断专家和经验丰富的执业医师。

['gʊdli] ['kaʊnsl] [ɪn][ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [bʊk] .
goodly counsel in the preparation of the book .
很好 法律顾问 在 这 准备 的 这 书 .

在本书的编写过程中提供了宝贵的建议。

['trʌstɪŋ] [ðæt] [də'rektli] [ɔː(r)][ˌɪndə'rektli; ˌɪndaɪ'rektli] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [meɪ] [set]
Trusting that directly or indirectly this little book may set
信任 那 直接地 或者 间接 这 小的 书 可能 放

相信这本小册子能够直接或间接地.....

[saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ]
xi
十一

十一

['meni] [æn; ən] [ʌn'hæpi] ['vɪktɪm][ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] [friː] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz] [hɑːd] ['bɒndɪdʒ] , [ai] [send] [ˌaɪ 'tiː]
many an unhappy victim of insomnia free from his hard bondage , I send it
许多 一个 不开心 受害者 的 失眠 自由的 从 他的 难的 束缚 , 我 发送 它
[fɔːθ] [ɪn] [feɪθ] .
forth in faith .
前进 在 信仰 .

许多饱受失眠折磨的不幸受害者摆脱了痛苦的束缚，我怀着信心将这份爱传递出去。

[el] . [piː] . [piː] .
L . P . P .
L . P . P .

LPP

[ˌes 'tiː] . [dʒɒnz] ['rektəri] ,
St . John's Rectory ,
英石 . 约翰的 牧师住宅 ,

圣约翰牧师住宅

[nɔθ'hæmptən] , [mæs] .
Northampton , Mass .
北安普顿 , 大量的 .

马萨诸塞州北安普顿

[sep'tembə(r)] - , - .

September	15	,	1908	.
九月	-	,	-	.

1908年9月15日。

[ˌɛksˌaɪ'aɪ]

xii
十二

十二

['kɒntents]

CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]

PAGE
页

页

['aʊə(r)]['næʃ(ə)nəl] [dɪ'ziːz] [wʌn]

Our	National	Disease	1
我们的	国家的	疾病	1

我们的国家疾病1

['θɪərɪz] [ɒv; əv] [sliːp] [faɪv]

Theories	of	Sleep	5
理论	的	睡觉	5

睡眠理论 5

[wɒt] [sliːp] ['riːəli] [ɪz][eit]

What	Sleep	Really	Is	8
什么	睡觉	真的	是	8

睡眠的真正意义是8

[ðə; ði] [nə'sesəti] [ɒv; əv] [sliːp] -

The	Necessity	of	Sleep	12
这	必要性	的	睡觉	-

睡眠的必要性 12

[ɪn'sɒmniə] [ænd; ənd][ɪts] ['kɔːzɪz] -

Insomnia	and	its	Causes	15
失眠	和	它是	原因	-

失眠及其原因 15

[ðə; ði]['væljuː][ɒv; əv] [drʌgz] -

The	Value	of	Drugs	18
这	价值	的	药物	-

药物的价值 18

[ðə; ði][rɪ'muːv(ə)l][ɒv; əv] [ɔːl] ['fɪzɪk(ə)l] ['kɔːzɪz] -

The	Removal	of	All	Physical	Causes	25
这	移动	的	全部	身体的	原因	-

消除所有物理原因 25

['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)nz] -

General	Directions	29
一般的	方向	-

总则 29

['sekənd(ə)ri] [eɪdz] [tuː; tə] [sliːp] -

Secondary	Aids	to	Sleep	33
次要	艾滋病	到	睡觉	-

辅助睡眠方法 33

['dɑːktər; draɪv] . [lɝːnɛdz] [plæn] -
Dr **.** **Learned's** **Plan** **35**
博士 . 莱恩德的 计划 -

莱恩德博士的计划 35

[ˌriːlækˈseɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['rɪðmɪk] ['briːðɪŋ] -
Relaxation **and** **Rhythmic** **Breathing** **38**
松弛 和 节奏 呼吸 -

放松与节奏呼吸 38

[ˌɛksˌaɪˈaɪˈaɪ]
xiii
十三

十三

[ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] ['meθəd] -
The **Emmanuel** **Method** **43**
这 伊曼纽尔 方法 -

以马内利方法 43

[feɪθ] [rɪˈkwaɪəd] [ɪn] [gɒd] [ænd; ənd][mæn] -
Faith **Required** **in** **God** **and** **Man** **47**
信仰 必需的 在 上帝 和 男人 -

对上帝和人都需要信心 47

[ðə; ði] [spəˈsɪfɪk] ['triːtmənt] -
The **Specific** **Treatment** **53**
这 具体的 治疗 -

具体治疗 53

[sʌm; səm] [ɪˈmiːdiət] [rɪˈzʌlts] -
Some **Immediate** **Results** **64**
一些 即时 结果 -

一些立竿见影的效果 64

[ðə; ði][ˌsiː ˈəʊ] - [ˌɒpəˈreɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] -
The **Co** **-** **operation** **of** **the** **Patient** **67**
这 合作 - 手术 的 这 病人 -

患者的配合 67

[ðə; ði] ['ʌltɪmət] [ɪˈfekt] -
The **Ultimate** **Effect** **72**
这 最终的 影响 -

终极效应 72

['ɪləstrətɪv] [keɪsɪz] -
Illustrative **Cases** **741**
举例说明 案例 -

案例分析 741

[ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [sliːp]
The **Art** **of** **Natural** **Sleep**
这 艺术 的 自然的 睡觉

自然睡眠的艺术

['aʊə(r)] ['næʃ(ə)nəl] [dɪˈziːz]
OUR **NATIONAL** **DISEASE**
我们的 国家的 疾病

我们的国病

[ˌnjʊərəsˈθiːniə] [ɪz] [naʊ] ['aʊə(r)]['næʃ(ə)nəl] [dɪˈziːz] .
Neurasthenia **is** **now** **our** **national** **disease** **.**
神经衰弱 是 现在 我们的 国家的 疾病 .

神经衰弱现在已成为我们的国病。

['nɜːvəsnəs] , ['nɜːvəs] [ɪg'zɔːstʃən] , ['nɜːvəs] [prɒ'streɪʃn] , [ænd; ənd]['kɪndrəd] [nems] [ɑː(r); ə(r)]

Nervousness	,	nervous	exhaustion	,	nervous	prostration	,	and	kindred	names	are
紧张	,	紧张的	疲惫	,	紧张的	俯伏	,	和	亲属	姓名	是

['gɪv(ə)n][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][baɪ][ðə; ði]['dɑːktərz] .

given	to	it	by	the	doctors	.
给定	到	它	经过	这	医生	.

医生们给这种症状起了紧张、神经衰弱、神经衰弱等类似的名称。

[wɒt'evə(r)] [ðeɪ] [meɪ] [tʃɑːns] [tuː; tə][kɔːl][ˌaɪ 'tiː] , [ðə; ði]['dɑːktərz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ə'griː] [æz; əz][tuː; tə][ɪts]

Whatever	they	may	chance	to	call	it	,	the	doctors	usually	agree	as	to	its
任何	他们	可能	机会	到	称呼	它	,	这	医生	通常	同意	作为	到	它是

['kɔːzɪz] , ['sɪmptəmz] , ['kɒnsɪkwənsɪz] . [ˌtuː'tuː]

causes	,	symptoms	,	consequences	.	2
原因	,	症状	,	结果	.	2

无论他们如何称呼它，医生们通常对其病因、症状和后果达成共识。

['iːv(ə)n][ðə; ði]['leɪəti][ɑː(r); ə(r)] [naʊ] ['θʌrəli] [ɪn'fɔːmd] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv]

Even	the	laity	are	now	thoroughly	informed	as	to	the	effect	of
甚至	这	俗人	是	现在	彻底	知情的	作为	到	这	影响	的

[ˌnjʊərəs'θiːniə] [ɒn][ðə; ði] [nɜːvz] [ænd; ənd][ɒn][ðə; ði][maɪnd] .

neurasthenia	on	the	nerves	and	on	the	mind	.
神经衰弱	在	这	神经	和	在	这	头脑	.

即使是普通民众现在也充分了解了神经衰弱对神经和精神的影响。

[ˌaɪ 'tiː] [weəz] [ðə; ði] [nɜːvz] ['θredbeə(r)] [ænd; ənd][rɒbz][ðə; ði][maɪnd][ɒv; əv][ɔːl] [sə'renəti] .

It	wears	the	nerves	threadbare	and	robs	the	mind	of	all	serenity	.
它	穿着	这	神经	破旧的	和	抢劫	这	头脑	的	全部	宁静	.

它会耗尽人的神经，剥夺人的平静。

[ˌaɪ 'tiː] [stiːlz] [ðə; ði][zest][frɒm; frəm] [wɜːk] , [ðə; ði][dʒɔɪ][frɒm; frəm] [pleɪ] .

It	steals	the	zest	from	work	,	the	joy	from	play	.
它	偷窃	这	热情	从	工作	,	这	喜悦	从	玩	.

它夺走了工作的热情，夺走了玩乐的乐趣。

[ˌaɪ 'tiː] ['friːkwəntli] [ɹɪdj'uːsɪz][ɪts] [ʌn'hæpi] ['vɪktɪm][tuː; tə][ðə; ði]['sɪŋg(ə)l][ˌɒkju'peɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['wʌriɪŋ] [baɪ]

It	frequently	reduces	its	unhappy	victim	to	the	single	occupation	of	worrying	by
它	频繁地	减少	它是	不开心	受害者	到	这	单身的	职业	的	令人担忧	经过

[deɪ][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [fɪəz] [hiː; hi][wɪl] [nɒt] [sliːp] [æt; ət] [naɪt] ,

day	because	he	fears	he	will	not	sleep	at	night	,
天	因为	他	恐惧	他	将要	不是	睡觉	在	夜晚	,

它常常使不幸的受害者只能终日忧心忡忡，因为他害怕晚上睡不着觉。

[ɒv; əv] ['wʌriɪŋ] [æt; ət] [naɪt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [nəʊz] [ðæt] [wɔːn] [ænd; ənd] ['hægəd] [hiː; hi] [wɪl]

of	worrying	at	night	because	he	knows	that	worn	and	haggard	he	will
的	令人担忧	在	夜晚	因为	他	知道	那	磨损	和	枯槁	他	将要

[hæv; həv][nəʊ] ['bɔɪənsi] [ænd; ənd] [pɔɪz] [tuː; tə] [pleɪ] [ə; eɪ][mænz] [pɑːt][ɪn][ðə; ði] [deɪ] [tuː; tə] [kʌm] .

have	no	buoyancy	and	poise	to	play	a	man's	part	in	the	day	to	come	.
有	不	浮力	和	沉着	到	玩	一个	男人的	部分	在	这	天	到	来	.

他夜不能寐，因为他知道，疲惫不堪的他，在即将到来的一天里，将没有精神和风度去扮演一个男人的角色。

[ðə; ði] [deɪz] [wɜːk] [ɪz] [dʌn] , [wen] [dʌn] [æt; ət][ɔːl] , [wɪð] [ðə; ði] feverish3

The	day's	work	is	done	,	when	done	at	all	,	with	the	feverish3
这	天	工作	是	完毕	,	什么时候	完毕	在	全部	,	和	这	feverish3

一天的工作结束了，如果真的结束了的话，伴随着发烧。

[ɪn'kwaɪɪˌtjuːd][ɒv; əv][ðə; ði] [ʌn'rest] [breɪn] .

inquietude	of	the	unrested	brain	.
不安	的	这	不安分	脑	.

未休息的大脑带来的不安。

[ðə; ði] ['iːvnɪŋz] ['pleʒəz] , [wen] [ɪn'friːkwəntli] [hiː; hi] ['ventʃəz] [tuː; tə] [teɪk] [pɑːt] [ɪn][ðem; ðəm] ,

The	evening's	pleasures	,	when	infrequently	he	ventures	to	take	part	in	them	,
这	晚上	快乐	,	什么时候	不常	他	风险投资	到	拿	部分	在	他们	,

他很少参与晚间的娱乐活动，但偶尔也会参与其中。

[ɑː(r); ə(r)] ['klaʊdɪd] [baɪ][ðə; ði] ['lɪstləsnəs] [ðə; ði] [læk] [ɒv; əv] [sliːp] [ɪn'veəriəbli] [brɪŋz] .

are	clouded	by	the	listlessness	the	lack	of	sleep	invariably	brings	.
是	阴天	经过	这	倦怠	这	缺少	的	睡觉	总是	带来	.

睡眠不足带来的倦怠感笼罩着他们。

[ðə; ði]['saɪlənt] [naɪt] , [wen] [baɪ]['eni] [riːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [ðʌs]

The	silent	night	,	when	by	any	reach	of	the	imagination	it	can	be	thus
这	沉默的	夜晚	,	什么时候	经过	任何	抵达	的	这	想像力	它	能	是	因此

[dɪ'skraɪbd] ,

described	,
描述	,

寂静的夜晚，用任何想象力都可以这样描述它：

[ɒv; əv][fret] , [ɒv; əv][dɑːk] , [ɒv; əv] [θɔːn] , [ɒv; əv] [tʃɪl] ,

Of	fret	,	of	dark	,	of	thorn	,	of	chill	,
的	烦恼	,	的	黑暗的	,	的	刺	,	的	寒意	,

忧虑，黑暗，荆棘，寒冷，

[ɪz] ['rendəd] ['hɪdiəs] [baɪ][ðə; ði] ['flɪtɪŋ] [ɒv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [laɪk][ə; eɪ][bɜːd][frɒm; frəm] [baʊ] [tuː; tə]

is	rendered	hideous	by	the	flitting	of	attention	like	a	bird	from	bough	to
是	渲染	可怕	经过	这	飞掠	的	注意力	喜欢	一个	鸟	从	买	到

[baʊ] ,

bough	,
买	,

注意力像鸟儿一样在枝头间游移，使之变得丑陋不堪。

[baɪ][ðə; ði]['rændəm] ['rʌnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['memərɪ] [daʊn] [iːtʃ] [ʌn'hæpi] [ˌrekə'lekʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði]

by	the	random	running	of	the	memory	down	each	unhappy	recollection	of	the
经过	这	随机的	跑步	的	这	记忆	向下	每个	不开心	回忆	的	这

[pɑːst] ,

past	,
过去的	,

通过随机播放记忆，回忆起过去每一段不愉快的往事，

[baɪ][ðə; ði] [dɪ'flekʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['vɪʒn] [tɪl] [ˌaɪ 'tiː]['luːzɪz][ɔːl] [pə'spektɪv] and4

by	the	deflection	of	the	mental	vision	till	it	loses	all	perspective	and4
经过	这	偏转	的	这	精神的	想象	直到	它	失败	全部	看法	and4

通过扭曲心理视觉，直至失去所有视角，4

[dis'kwɔlifai] [ðə; ði]['sʌfərə(r)][tuː; tə] [θɪŋk] [streɪt] [kən'sɜːnɪŋ] ['iːv(ə)n][ðə; ði]['trɪviəl][ə'kəːrəns, -'kʌ-]

disqualifies	the	sufferer	to	think	straight	concerning	even	the	trivial	occurrences
取消资格	这	患者	到	思考	直的	有关	甚至	这	琐碎的	发生

[ɒv; əv] ['evrideɪ] [ɪg'zɪstəns] .

of	everyday	existence	.
的	每天	存在	.

使患者丧失了对日常生活中琐事进行理性思考的能力。

[nəʊ]['wʌndə(r)] [ðæt] [ɪn] ['kɪplɪŋz] ['stɔːri] [æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][ðə; ði] ['pæsɪdʒ] ,

No	wonder	that	in	Kipling's	story	At	the	End	of	the	Passage	,
不	想知道	那	在	吉卜林的	故事	在	这	结尾	的	这	通道	,

难怪在吉卜林的小说《渡口尽头》中，

[wen] - [faindz][hɪz; ɪz] ['sliːpləs] [frend] [ɪn][ðə; ði][lɑːst][steɪdʒ][ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] , [hiː; hi]
when Spurstow finds his sleepless friend in the last stage of insomnia , he
什么时候 - 发现 他的 失眠 朋友 在 这 最后的 阶段 的 失眠 , 他
['sædli] [bʌt; bət] [sɪ'vɪəli] [sez] ,
sadly but severely says ,
令人遗憾的是 但 严重 说道 ,

当斯珀斯托发现他失眠的朋友已经到了失眠的晚期时，他悲伤而严厉地说：

" ['sliːpləsnəs] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][kaɪnd] ['biːɪŋ] ['veri] [æpt][tuː; tə][rɪ'læks][ðə; ði]['mɒrəl]['faɪbə(r)][ɪn]['lɪt(ə)l]
" Sleeplessness of your kind being very apt to relax the moral fibre in little
" 失眠 的 你的 种类 存在 非常 易于 到 放松 这 道德 纤维 在 小的
['mætəz] [ɒv; əv][laɪf][ænd; ənd] [deθ] ,
matters of life and death ,
事情 的 生活 和 死亡 ,

"你们这类人失眠很容易在生死小事上放松道德底线，

[aɪl] [dʒʌst] [teɪk] [ðə; ði] ['lɪbəti] [ɒv; əv] ['spaɪkɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [gʌnz] ; " [ænd; ənd] [ðen] [æz; əz][ə; eɪ]
I'll just take the liberty of spiking your guns ; " and then as a
患病的 只是 拿 这 自由 的 尖峰 你的 枪支 ; " 和 然后 作为 一个
['seɪfgɑːd] ,
safeguard ,
保障 ,

我擅自把你的枪都钉上钉子；"然后为了安全起见，

[rɒbz] - [ɒv; əv][hɪz; ɪz]['raɪf(ə)l][ænd; ənd][rɪ'vɒlvə(r)] . [faɪv]
robs Hummil of his rifle and revolver . 5
抢劫 - 的 他的 步枪 和 左轮手枪 . 5

他抢走了胡米尔的步枪和左轮手枪。5

['θɪərɪz] [ɒv; əv] [sliːp]
THEORIES OF SLEEP
理论 的 睡觉

睡眠理论

['veəriəs] ['θɪərɪz] [hæv; həv][æt; ət][wʌn] [taɪm] [ɔː(r)] [ə'nʌðə(r)] [biːn] [sə'dʒestid] [tuː; tə] [ə'kaʊnt] [fɔː(r); fə(r)]
Various theories have at one time or another been suggested to account for
各种各样的 理论 有 在 一 时间 或者 其他 到过 建议 到 帐户 为了
[sliːp] .
sleep .
睡觉 .

人们曾提出过各种各样的理论来解释睡眠的成因。

[sʌm; səm][ɑː(r); ə(r)][bəuθ] [bɪ'wɪldərɪŋ] [ænd; ənd] [əb'sɜːd] .
Some are both bewildering and absurd .
一些 是 两个都 扑朔迷离 和 荒诞 .

有些既令人费解又荒谬可笑。

[ðeə(r)] [wɒz; wəz][ə; eɪ] [taɪm] [wen] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] ['sɪəriəsli] [ɜːrdʒd] [ðæt] [sliːp] [hæz; həz][ɪn][ðə; ði]
There was a time when it was seriously urged that sleep has in the
那里 曾是 一个 时间 什么时候 它 曾是 严重地 敦促 那 睡觉 有 在 这
['θaɪrɔɪd] [glænd][ɪts] ['speʃ(ə)l] ['ɔːgən] ,
thyroid gland its special organ ,
甲状腺 腺 它是 特别的 器官 ,

曾几何时，人们认真地认为睡眠在甲状腺中有一个特殊的器官。

[bʌt; bət] [wen] ['sʌmwʌn] [ɪn][ðə; ði] ['ɪntrəst] [ɒv; əv][ðə; ði] ['θɪəri] [ɪk'saɪzd] [ðə; ði] ['θaɪrɔɪd] [glænd] ,
but when someone in the interest of the theory excised the thyroid gland ,
但 什么时候 某人 在 这 兴趣 的 这 理论 切除 这 甲状腺 腺 ,

但是，当有人为了验证理论而切除甲状腺时，

['əʊnli][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ɪn]['sɜːt(ə)n] ['ɪnstənsɪz] [ðə; ði] ['tendənsi] [tuː; tə][gəʊ][tuː; tə] [sliːp] [ænd; ənd] [steɪ]
only **to** **increase** **in** **certain** **instances** **the** **tendency** **to** **go** **to** **sleep** **and** **stay**
仅有的 到 增加 在 肯定 实例 这 趋势 到 去 到 睡觉 和 停留
[ə'sliːp] , [ðə; ði] theory6
asleep **,** **the** **theory6**
睡着了 , 这 theory6

该理论仅在某些情况下增加入睡和保持睡眠的倾向[6]

[wɒz; wəz][æt; ət][wʌns] [ə'bændənd] ['iːv(ə)n][baɪ][ɪts] [stˈɔːntʃəst] ['ædvəkeɪts] .
was **at** **once** **abandoned** **even** **by** **its** **staunchest** **advocates** **.**
曾是 在 一次 弃 甚至 经过 它是 最坚定的 倡导者 .

甚至连它最坚定的支持者也立即放弃了它。

['faɪndɪŋ] [ðæt] [sliːp] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [fˈɒləʊz] [fə'tiːg] , [ænd; ənd] [ðæt] [fə'tiːg] [ɪz][ə; eɪ]['kemɪk(ə)l]
Finding **that** **sleep** **usually** **follows** **fatigue** **,** **and** **that** **fatigue** **is** **a** **chemical**
寻找 那 睡觉 通常 跟随 疲劳 , 和 那 疲劳 是 一个 化学
[fə'nɒmɪnən] ,
phenomenon **,**
现象 ,

研究发现，睡眠通常发生在疲劳之后，而疲劳是一种化学现象。

[ðə; ði][səʊ] - [kɔːld] ['kemɪk(ə)l] ['θɪəri] [wɒz; wəz][nekst][set][ʌp] ,
the **so** **-** **called** **chemical** **theory** **was** **next** **set** **up** **,**
这 所以 - 称为 化学 理论 曾是 下一个 放 向上 ,

接下来建立了所谓的化学理论。

[ænd; ənd] ['sɒmə(r)] [wɒz; wəz][kwaɪt][ʃʊə(r)] [ðæt] [sliːp] ['kɒmz] [æz; əz][ə; eɪ] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv][ðə; ði]
and **Sommer** **was** **quite** **sure** **that** **sleep** **comes** **as** **a** **consequence** **of** **the**
和 索默 曾是 相当 当然 那 睡觉 来 作为 一个 结果 的 这
[ɪg'zɔːstʃən] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪ'zɜːv] [ɒv; əv]['ɒksɪdʒən][ɪn][ðə; ði] [t'ɪʃuːz] [ænd; ənd][ðə; ði] [blʌd] ,
exhaustion **of** **the** **reserve** **of** **oxygen** **in** **the** **tissues** **and** **the** **blood** **,**
疲惫 的 这 预订 的 氧 在 这 组织 和 这 血 ,

索默尔非常肯定，睡眠是由于组织和血液中氧气储备耗尽而导致的。

[ænd; ənd][ɪts] [rɪ'pleɪsmənt] [baɪ][kɑː'bɒnɪk]['æsɪd]['djʊərɪŋ] [sliːp] .
and **its** **replacement** **by** **carbonic** **acid** **during** **sleep** **.**
和 它是 替代品 经过 碳酸 酸 期间 睡觉 .

睡眠期间，它会被碳酸取代。

[bʌt; bət][hɪə(r)] , [tuː] , [ɪkˌsperɪmen'teɪʃn] [hæz; həz] [biːn] [bəuθ] [ɪn'ædɪkwət] [ænd; ənd] [ˌɪnkən'kluːsɪv] .
But **here** **,** **too** **,** **experimentation** **has** **been** **both** **inadequate** **and** **inconclusive** **.**
但 这里 , 也 , 实验 有 到过 两个都 不足 和 结论不明 .

但在这方面，实验也同样不够充分，没有得出结论。

[ðə; ði]['veɪsəʊ] - ['məʊtə(r)] ['θɪəri] , [æz; əz]['mɒdɪfaɪd][baɪ] ['haʊəl] , [ðæt] [sliːp] [ɪz] due7
The **vaso** **-** **motor** **theory** **,** **as** **modified** **by** **Howell** **,** **that** **sleep** **is** **due7**
这 血管 - 发动机 理论 , 作为 修改的 经过 豪厄尔 , 那 睡觉 是 due7

血管运动理论（经Howell修正）认为睡眠是由于7

[tuː; tə][ðə; ði] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɔːtɪkl] ['leɪə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][breɪn] ,
to **the** **anæmia** **of** **the** **cortical** **layer** **of** **the** **brain** **,**
到 这 贫血 的 这 皮层 层 的 这 脑 ,

导致大脑皮层贫血

[wɪtʃ] [ɪn'veəriəbli] [teɪks] [pleɪs] [wen] [ðə; ði] [blʌd] ['preʃə(r)] [ɪn][ðə; ði] ['ɑːtəɹiz] [æt; ət][ðə; ði] [beɪs]
which **invariably** **takes** **place** **when** **the** **blood** **pressure** **in** **the** **arteries** **at** **the** **base**
哪个 总是 需要 地方 什么时候 这 血 压力 在 这 动脉 在 这 根据
[ɒv; əv][ðə; ði][breɪn] [fɔːls] ,
of **the** **brain** **falls** **,**
的 这 脑 瀑布 ,

这种情况通常发生在脑底部动脉血压下降时。

[hæz; həz][hæd; həd][ə; eɪ]['lɑːdʒə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ][lɒŋgə(r)] ['fɒləʊɪŋ] .

has	had	a	larger	and	a	longer	following	.
有	有	一个	更大的	和	一个	更长	下列的	.

拥有更多更长久的粉丝群体。

[bʌt; bət] [kən'vɪnsɪŋ] [pruːf] [ɪz] [jet] [tuː; tə][biː; bi] [sɪ'kjʊəd] ,

But	convincing	proof	is	yet	to	be	secured	,
但	令人信服的	证明	是	然而	到	是	安全	,

但目前尚未获得令人信服的证据。

[ænd; ənd]['dɑːktər; draɪv] . ['pɜːrsi][dʒiː] . [staɪlz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['belˌvjuː] ['hɒspɪt(ə)l][endz][hɪz; ɪz] [dɪ'skʌʃ(ə)n]

and	Dr	.	Percy	G	.	Stiles	of	the	Bellevue	Hospital	ends	his	discussion
和	博士	.	珀西	G	.	斯泰尔斯	的	这	贝尔维尤	医院	结束	他的	讨论

[ɒv; əv][ðə; ði]['sʌbdʒɪkt] [wɪð] [ə; eɪ] ['gɑːdɪd] ['ɪnfərəns] [ðæt] [ðeə(r)] [meɪ] [biː; bi] [truːθ] [ɪn][bəuθ][ðə; ði]

of	the	subject	with	a	guarded	inference	that	there	may	be	truth	in	both	the
的	这	主题	和	一个	守卫	推理	那	那里	可能	是	真相	在	两个都	这

['θɪərɪz] ,

theories	,
理论	,

贝尔维尤医院的珀西·G·斯泰尔斯博士在讨论完这个话题后，谨慎地暗示这两种理论可能都有其道理。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪ'klektɪsɪzəm][ɪz][ɪn] ['kɒnsɪkwəns] [ðə; ði]['waɪzɪst]['pɒləsi][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][hɪ'stɒlədʒɪst] . -

and	that	eclecticism	is	in	consequence	the	wisest	policy	for	the	histologist	.	18
和	那	折衷主义	是	在	结果	这	最明智的	政策	为了	这	组织学家	.	-

因此，兼收并蓄是组织学家最明智的策略。[18]

[wɒt] [sliːp] ['riːəli] [ɪz]

WHAT	SLEEP	REALLY	IS
什么	睡觉	真的	是

睡眠的真正意义是什么

[sliːp] , [haʊ'evə(r)][wiː; wi] [ə'kaʊnt] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] , [ɪz] “ [ðə; ði] ['restɪŋ] [taɪm][ɒv; əv] ['kɒnʃəsnəs] . ”

Sleep	,	however	we	account	for	it	,	is	“	the	resting	time	of	consciousness	.	”
睡觉	,	然而	我们	帐户	为了	它	,	是	“	这	休息	时间	的	意识	.	”

[ˌtuː'tuː]

2
2

无论我们如何解释睡眠，它都是“意识的休息时间”。[2]

[tuː; tə][biː; bi][ʃʊə(r)] , [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] ['æbsəluːt] [ə'rest] [ɒv; əv][breɪn][æk'tɪvəti] .

To	be	sure	,	there	is	no	absolute	arrest	of	brain	activity	.
到	是	当然	,	那里	是	不	绝对	逮捕	的	脑	活动	.

当然，大脑活动并不会完全停止。

[ðeə(r)] [ɪz] ['ɔːlweɪz] , ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['saʊndɪst] [sliːp] , [sʌm; səm] [sə'riːbrəl] [æk'tɪvəti] . [θriː][wiː; wi] [driːm]

There	is	always	,	even	in	the	soundest	sleep	,	some	cerebral	activity	.	3	We	dream
那里	是	总是	,	甚至	在	这	最响亮的	睡觉	,	一些	大脑	活动	.	3	我们	梦

.

:
.

即使在最沉睡的时候，大脑也总会有一些活动。3 我们会做梦。

[wiː; wi][hæv; həv] ['naɪtmeəz] .

We	have	nightmares	.
我们	有	噩梦	.

我们都会做噩梦。

[wiː; wi] ['sʌmtaɪmz] [wɜːk] [aʊt] ['prɔːbləmz][ɪn]['aʊə(r)] [sliːp] which9

We	sometimes	work	out	problems	in	our	sleep	which9
我们	有时	工作	出去	问题	在	我们的	睡觉	which9

我们有时会在睡梦中解决问题，这9

[hæv; həv] [dɪˈfaɪd] [ˈaʊə(r)] [ˈevri] [ˈweɪkɪŋ] [ˈefət] .

have	defied	our	every	waking	effort	.
有	违抗	我们的	每一个	醒来	努力	.

我们所有的努力都徒劳无功。

[ðeə(r)] [ɪz] [ɒn] [ˈrekɔːd; rɪˈkɔːd] [wʌn] [ˈɪnstəns] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [ˈkɒlɪdʒ] [ˈstjuːd(ə)nt] [huː] [gɒt] [ʌp] [æt; ət] [θriː]

There	is	on	record	one	instance	of	a	college	student	who	got	up	at	three
那里	是	在	记录	一	实例	的	一个	大学	学生	WHO	得到	向上	在	三

[əˈklɑːk] [tuː; tə] [sɒlv] [səkˈsesfəli] ,

o'clock	to	solve	successfully	,
点钟	到	解决	成功地	,

据记载，曾有一名大学生凌晨三点起床成功解题。

[waɪl] [saʊnd] [əˈsliːp] , [ə; eɪ] [ˈprɒbləm] [hiː; hi] [kʊd; kəd] [nɒt] [wɜːk] [aʊt] [æt; ət] [ɔːl] [bɪˈfɔː(r)] [hiː; hi] [went]

while	sound	asleep	,	a	problem	he	could	not	work	out	at	all	before	he	went
尽管	声音	睡着了	,	一个	问题	他	可以	不是	工作	出去	在	全部	前	他	去

[tuː; tə] [bed] .

to	bed	.
到	床	.

他在睡梦中，想出了一个他在睡前完全无法解决的问题。

[ðeə(r)] [ɪz] [əˈnʌðə(r)] [ˈɪnstəns] [wel] [əˈtestɪd] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [ˈbrɪtɪʃ] [ˈkɒns(ə)l] [ɪn] [ˈsɪriə] [huː] ,

There	is	another	instance	well	attested	of	a	British	consul	in	Syria	who	,
那里	是	其他	实例	出色地	已证实	的	一个	英国	领事	在	叙利亚	WHO	,

还有另一个有据可查的例子，是一位英国驻叙利亚领事：

[ˈɑːftə(r)] [ˈteərɪŋ] [ʌp] [ˈletə(r)] [ˈɑːftə(r)] [ˈletə(r)] [wɪtʃ] [hiː; hi] [rəʊt] [tuː; tə] [ə; eɪ] [ˈlebənən] [eˈmɪə(r); ˈeɪmɪə(r)] ,

after	tearing	up	letter	after	letter	which	he	wrote	to	a	Lebanon	emir	,
后	撕裂	向上	信	后	信	哪个	他	写道	到	一个	黎巴嫩	埃米尔	,

他撕毁了自己写给黎巴嫩埃米尔的一封又一封信之后，

[went] [tuː; tə] [sliːp] [ɪn] [ʃɪə(r)] [dɪˈspeə(r)] , [ˈəʊnli] [tuː; tə] [faɪnd] [wen] [hiː; hi] [əˈwəʊk] [ɪn] [ðə; ði] [ˈmɔːnɪŋ] ,

went	to	sleep	in	sheer	despair	,	only	to	find	when	he	awoke	in	the	morning	,
去	到	睡觉	在	透明	绝望	,	仅有的	到	寻找	什么时候	他	醒来	在	这	早晨	,

他带着极度的绝望入睡，却在清晨醒来时发现：

[ðæt] [hiː; hi] [hæd; həd] [ˈrɪt(ə)n] [æn; ən] [ɪˈlæbərət] [ˈletə(r)] [wɪtʃ] [ɪn] [ˈevri] [wei] [ˈsætɪsfaɪd] [ðə; ði]

that	he	had	written	an	elaborate	letter	which	in	every	way	satisfied	the
那	他	有	书面	一个	精心制作的	信	哪个	在	每一个	方式	使满意	这

[ˌmʌltɪˈtjuːdɪnəs] [dɪˈmɑːndz] [ɒv; əv] [ˈærəbɪk] diplomacy10

multitudinous	demands	of	Arabic	diplomacy10
众多	需求	的	阿拉伯	diplomacy10

他写了一封措辞详尽的信，这封信在各方面都满足了阿拉伯外交的诸多要求[10]

[ɪnˈsɪstənt] [tuː; tə] [ðə; ði] [lɑːst] [ɒn] [ɔːl] [ðə; ði] [ˈnaisiti] [ɒv; əv] [ˌɔːriˈent(ə)l] [ˈetɪkət] . [fɔːr]

insistent	to	the	last	on	all	the	niceties	of	Oriental	etiquette	.	4
坚持	到	这	最后的	在	全部	这	礼貌	的	东方	礼仪	.	4

至死都坚持遵守东方礼仪的所有细枝末节。4

[ˈbaɪrən] [wɒz; wəz] [raɪt] .

Byron	was	right	.
拜伦	曾是	正确的	.

拜伦是对的。

[sliːp] [ɪz] [ˈnaɪðə(r)] [laɪf] [nɔː(r)] [deθ] .

Sleep	is	neither	life	nor	death	.
睡觉	是	两者都不	生活	也不	死亡	.

睡眠既非生也非死。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ə; eɪ] [wɜːld] [əˈpɑːt] .

It	is	a	world	apart	.
它	是	一个	世界	除	.

这是一个截然不同的世界。

[sliːp] [hæz; həz][ɪts] [əʊn] [wɜːld] ,
Sleep has its own world ,
睡觉 有 它是自己的 世界 ,

睡眠自有其世界。

[ə; eɪ] ['baʊndri] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [θɪŋz] [ˌmɪs'neɪmd]
A boundary between the things misnamed
一个 边界 之间 这 事物 误称

被误称的事物之间的界限

[deθ] [ænd; ənd] [ɪg'zɪstəns] ; [sliːp] [hæz; həz][ɪts] [əʊn] [wɜːld] .
Death and Existence ; sleep has its own world .
死亡 和 存在 ; 睡觉 有 它是自己的 世界 .

死亡与存在；睡眠自有其世界。

['kɒnʃəsnəs] [meɪ] [biː; bi] [sə'spendɪd] .
Consciousness may be suspended .
意识 可能 是 暂停 .

意识可能暂时丧失。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['kɔːtɪkl] ['sentəz] [ɑː(r); ə(r)] ['friːkwəntli] [æz; əz] ['æktɪv] [wen] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ə'sliːp]
But the cortical centres are frequently as active when we are asleep
但 这 皮层 中心 是 频繁地 作为 积极的 什么时候 我们 是 睡着了
[æz; əz] [wen] [ə'weɪk] .
as when awake .
作为 什么时候 醒 .

但是，我们在睡眠时大脑皮层中枢的活跃程度通常与清醒时一样高。

[ðə; ði] [ə'tenʃ(ə)n] [kæn; kən][biː; bi] [meɪn'teɪnd] [wɪð] [sʌtʃ] [ʌn'brəʊkən] ['stedinəs] [æz; əz] to11
The attention can be maintained with such unbroken steadiness as to11
这 注意力 能 是 维持 和 这样的 未破 稳定性 作为 to11

注意力可以保持如此不间断的稳定状态，直至11

[ə'weɪk] [sʌm; səm] [p'ɜːsənz] [wɪð] [ðə; ði] [ɪg'zæktnəs] [ɒv; əv][æn; ən] [ə'lɑːm] [klɒk] [ɒn][ðə; ði] ['veri] ['mɪnɪt] ,
awake some persons with the exactness of an alarm clock on the very minute ,
醒 一些 人 和 这 精确 的 一个 警报 钟 在 这 非常 分钟 ,

用闹钟精确到分钟的时间来唤醒某些人。

['iːv(ə)n] [ðəʊ] [fɔː(r); fə(r)] [p'ɜːpəsɪz] [ɒv; əv] [dɪ'sepʃn] [ðə; ði][hændz][ɒv; əv][ðə; ði] [klɒk] [meɪ] [hæv; həv]
even though for purposes of deception the hands of the clock may have
甚至 尽管 为了 目的 的 欺骗 这 双手 的 这 钟 可能 有
[biːn] [set] [bæk] [wɪ'ðaʊt] [ðeə(r)] ['nɒlɪdʒ] .
been set back without their knowledge .
到过 放 后退 没有 他们的 知识 .

即使为了欺骗的目的，时钟的指针可能在他们不知情的情况下被调慢了。

[ðə; ði]['məʊtə(r)] ['sentəz] [kæn; kən][biː; bi] ['kaʊntɪd] [ɒn][səʊ] ['kɒnfɪdəntli] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [draɪv][ðə; ði]
The motor centres can be counted on so confidently that they will drive the
这 发动机 中心 能 是 计数 在 所以 自信地 那 他们 将要 驾驶 这
[sɒm'næmbjəlɪst] [wɪð] [ðə; ði] ['ækjərəsi] [ɒv; əv][ə; eɪ] [treɪnd] ['ʃəʊfə(r)] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [ə'pɔɪntɪd]
somnambulist with the accuracy of a trained chauffeur to his appointed
梦游者 和 这 准确性 的 一个 受过训练 司机 到 他的 任命
[ˌdestɪ'neɪʃn] .
destination .
目的地 .

这些汽车中心值得信赖，他们能够像训练有素的司机一样，精准地将梦游者送到指定目的地。

[sliːp] [ɪz] , ['ðeəfɔː(r)] , ['nʌθɪŋ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] ['temprəri] [sə'spenʃ(ə)n] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['pɔːʃ(ə)n]

Sleep	is	,	therefore	,	nothing	more	than	a	temporary	suspension	of	a	portion
睡觉	是	,	所以	,	没有什么	更多的	比	一个	暂时的	暂停	的	一个	部分

[ɒv; əv][ðə; ði] [breɪnz] [æk'tɪvəti] . -

of	the	brain's	activity	.	12
的	这	大脑的	活动	.	-

因此，睡眠只不过是大脑部分活动的暂时中止。[12]

[ðə; ði] [nə'sesəti] [ɒv; əv] [sliːp]

THE	NECESSITY	OF	SLEEP
这	必要性	的	睡觉

睡眠的必要性

[bʌt; bət] [ðæt] [sə'spenʃ(ə)n] [ɪz][æn; ən] ['æbsəluːt] [nə'sesəti] [tuː; tə] [helθ] [ɒv; əv][maɪnd][ænd; ənd] ['bɒdi] .

But	that	suspension	is	an	absolute	necessity	to	health	of	mind	and	body	.
但	那	暂停	是	一个	绝对	必要性	到	健康	的	头脑	和	身体	.

但这种暂停对于身心健康是绝对必要的。

[men][hæv; həv] [biːn] [nəʊn] [tuː; tə][gəʊ][fɔː(r); fə(r)] ['fɔːti] [deɪz] [wɪ'ðaʊt] ['nʌrɪʃmənt] [ænd; ənd] [rɪ'teɪn]

Men	have	been	known	to	go	for	forty	days	without	nourishment	and	retain
男人	有	到过	已知	到	去	为了	四十	天	没有	营养	和	保持

[ˌʌnɪm'peəd] [ɔːl][ðə; ði]['ment(ə)l]['fæk(ə)ltɪz] .

unimpaired	all	the	mental	faculties	.
未受损	全部	这	精神的	学院	.

众所周知，有些人可以四十天不进食，但所有心智能力却丝毫不受影响。

[nəʊ][mæn] [gəʊz] [fɔː(r); fə(r)]['iːv(ə)n] [θriː] [deɪz] [ænd; ənd] [naɪts] [wɪ'ðaʊt] [sliːp] [ɪk'sept] [hiː; hi] [peɪ] [ə; eɪ]

No	man	goes	for	even	three	days	and	nights	without	sleep	except	he	pay	a
不	男人	去	为了	甚至	三	天	和	夜晚	没有	睡觉	除了	他	支付	一个

['penəlti] [ɪn]['ment(ə)l] ['ekwɪpɔɪz] ,

penalty	in	mental	equipoise	,
惩罚	在	精神的	平衡	,

任何人连续三天三夜不睡觉，都会在精神上受到损害。

[ænd; ənd] [deθ] [ɪt'self][ɪz][æpt][tuː; tə] [brɪŋ] [hɪz; ɪz] ['mɪzəri] [tuː; tə][æn; ən][end] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kleɪmd] ,

and	death	itself	is	apt	to	bring	his	misery	to	an	end	,	it	is	claimed	,
和	死亡	本身	是	易于	到	带来	他的	苦难	到	一个	结尾	,	它	是	声称	,

据说，死亡本身或许就能结束他的痛苦。

[ɪn] [faɪv] ['sliːpləs] nights13

in	five	sleepless	nights13
在	五	失眠	nights13

连续五个不眠之夜13

[ænd; ənd] [deɪz] .

and	days	.
和	天	.

以及数天。

[prə'fesər] ['pætrɪk] [ænd; ənd] ['gɪlbət] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌjuːnɪ'vɜːsəti][ɒv; əv]['aɪəwə] [faʊnd] , [sʌm; səm] [j'iəz]

Professors	Patrick	and	Gilbert	of	the	University	of	Iowa	found	,	some	years
教授们	帕特里克	和	吉尔伯特	的	这	大学	的	爱荷华州	成立	,	一些	年

[ə'gəʊ] ,

ago	,
前	,

几年前，爱荷华大学的帕特里克教授和吉尔伯特教授发现：

[ðæt] [ɪn] ['sɜːt(ə)n] [keɪsɪz] [ðeə(r)] [wɜː(r); wə(r)] ['ɑːftə(r)] [tuː] [naɪts] [ɒv; əv] [kəm'pliːt] ['weɪkflnəs]
that in certain cases there were after two nights of complete wakefulness
那 在 肯定 案例 那里 是 后 二 夜晚 的 完全的 清醒
[hə,luːsə'neɪʃənz] ,
hallucinations ,
幻觉 ,

在某些情况下，连续两晚完全清醒后会出现幻觉，

[lɒs] [ɒv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] , [,ɪnə'bɪləti] [tuː; tə] [rɪ'membə(r)] ,
loss of attention , inability to remember ,
损失 的 注意力 , 无力 到 记住 ,

注意力不集中，记忆力下降

[ænd; ənd] [,ʌnmɪ'steɪkəbl] ['evɪdənsɪz] [bəuθ] [ɒv; əv] ['ment(ə)l] [dɪs,ɔːgənaɪ'zeɪʃən] [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l]
and unmistakable evidences both of mental disorganisation and physical
和 毋庸置疑 证据 两个都 的 精神的 混乱 和 身体的
[dɪ'preʃn] . [faɪv] [ɪn] ['kɪplɪŋz] ['stɔːri] ,
depression . 5 In Kipling's story ,
沮丧 . 5 在 吉卜林的 故事 ,

以及精神紊乱和身体抑郁的明显证据。5 在吉卜林的故事中，

['trædʒɪkli] [truː] [tuː; tə] [laɪf] , - [daɪd] ['ɑːftə(r)] ['eɪti] - [fɔː(r)] ['aʊəz] [ɒv; əv] [,ʌnrɪ'liːvd] [ɪn'sɒmniə] ,
tragically true to life , Hummil died after eighty - four hours of unrelieved insomnia ,
悲剧的是 真的 到 生活 , - 死亡 后 八十 - 四 小时 的 未缓解 失眠 ,

悲剧的是，胡米尔在经历了84小时无法缓解的失眠后去世了。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['ɔːθərz] ['kləʊzɪŋ] [wɜːdz] [wʊd] [siːm] [tuː; tə] ['ɪndɪkeɪt] [ðæt] ['mædnəs] [,əʊvə'tʊk] [hɪm]
and the author's closing words would seem to indicate that madness overtook him
和 这 作者的 结束 字 会 似乎 到 表明 那 疯狂 超越 他
[æt; ət] [ðə; ði] [lɑːst] : -
at the last : 14
在 这 最后的 : -

作者结尾的话语似乎表明，他最终被疯狂所吞噬：14

“ [ɪn] [ðə; ði] ['steərɪŋ] [aɪz] [wɒz; wəz] ['rɪt(ə)n] ['terə(r)] [bɪ'jɒnd] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['eni] [peɪn] .
“ In the staring eyes was written terror beyond expression of any pain .
“ 在 这 凝视 眼睛 曾是 书面 恐怖 超过 表达 的 任何 疼痛 .

“那双凝视的眼睛里写满了无法用言语表达的恐惧和痛苦。”

” [ðə; ði] [ə'keɪʒən(ə)l] ['dʒiːniəs] [laɪk] [nə'pəʊlɪən] [meɪ] [pə'hæps] [get] [ɒn] [hə'bɪtʃuəli] [wɪð] [fɔː(r)] ['aʊəz] [ɒv; əv]
” The occasional genius like Napoleon may perhaps get on habitually with four hours of
” 这 偶然 天才 喜欢 拿破仑 可能 也许 得到 在 习惯性地 和 四 小时 的
[sliːp] [iːtʃ] [naɪt] ,
sleep each night ,
睡觉 每个 夜晚 ,

“像拿破仑这样的天才或许可以习惯每晚只睡四个小时，

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['mʌðə(r)] ['wɒtʃɪŋ] [baɪ] [ðə; ði] [sɪk] - [bed] [ɒv; əv] [hɜː(r); hə(r)] [tʃaɪld] [meɪ] [gəʊ] [fɔː(r); fə(r)]
and the mother watching by the sick - bed of her child may go for
和 这 母亲 观看 经过 这 生病的 - 床 的 她 孩子 可能 去 为了
[wiːks] [ɪn] [æn; ən] [ɪ'mɜːdʒənsi] [wɪð] [bʌt; bət] [æn; ən] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [tuː] [ɒv; əv] [sliːp] [æt; ət] ['ɪntərvlz] ,
weeks in an emergency with but an hour or two of sleep at intervals ,
周 在 一个 紧急情况 和 但 一个 小时 或者 二 的 睡觉 在 间隔 ,

而守在病床边照顾孩子的母亲，可能连续数周处于紧急情况，只能偶尔睡上一两个小时。

[ɪn'friːkwənt] [ænd; ənd] [ɪ'regjələ(r)] .
infrequent and irregular .
不频繁 和 不规律的 .

不频繁且不规律。

[bʌt; bət][ðə; ði]['sensəb(ə)l][dɪ'vɪʒ(ə)n] [meɪd] [baɪ] ['ælfrɪd] [ðə; ði] [greɪt] ['ɪntuː] [eɪt] ['aʊəz] [fɔː(r); fə(r)] [sliːp]

But	the	sensible	division	made	by	Alfred	the	Great	into	eight	hours	for	sleep
但	这	明智的	分配	制成	经过	阿尔弗雷德	这	伟大的	进入	八	小时	为了	睡觉

,

,

,

但阿尔弗雷德大帝将一天分成八小时睡眠的合理做法，

[eɪt] ['aʊəz] [fɔː(r); fə(r)] [wɜːk] , [eɪt] ['aʊəz] [fɔː(r); fə(r)] [pleɪ] ,

eight	hours	for	work	,	eight	hours	for	play	,
八	小时	为了	工作	,	八	小时	为了	玩	,

八小时工作，八小时娱乐

[wɪl] [biː; bi][æz; əz][fɑː(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] [əb'zɜːvd] [baɪ][ðə; ði] [raɪt] - ['maɪndɪd][ænd; ənd][fɑː(r)] - ['siːɪŋ]

will	be	as	far	as	possible	observed	by	the	right	-	minded	and	far	-	seeing
将要	是	作为	远的	作为	可能的	观察到	经过	这	正确的	-	有思想	和	远的	-	看到

['evriweə(r)] . -

everywhere	.	15
到处	.	-

将会被各地所有心地善良、目光长远的人尽可能地观察到。15

[ɪn'sɒmniə] [ænd; ənd] [ɪts] ['kɔːzɪz]

INSOMNIA	AND	ITS	CAUSES
失眠	和	它是	原因

失眠及其原因

[ɪn'sɒmniə] [rɪ'djuːst] [tuː; tə] ['sɪmplɪst] [tɜːmz] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ði][ˌɪnə'bɪləti][tuː; tə] [sliːp] .

Insomnia	reduced	to	simplest	terms	is	nothing	but	the	inability	to	sleep	.
失眠	减少	到	最简单的	条款	是	没有什么	但	这	无力	到	睡觉	.

简单来说，失眠就是无法入睡。

[waɪl] [ðə; ði] ['kɔːzɪz] [ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] [meɪ] ['sʌmtaɪmz] [biː; bi] [ɪk'siːdɪŋli] ['kɒmpleks] ,

While	the	causes	of	insomnia	may	sometimes	be	exceedingly	complex	,
尽管	这	原因	的	失眠	可能	有时	是	非常	复杂的	,

虽然失眠的原因有时可能极其复杂，

['ɔːdnrəli] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['evɪdənt] [bəuθ][tuː; tə][ˌjuː 'es][ænd; ənd] [ðəʊz] [wiː; wi] [lʌv] [ðə; ði] [best] .

ordinarily	they	are	evident	both	to	us	and	those	we	love	the	best	.
按说	他们	是	明显	两个都	到	我们	和	那些	我们	爱	这	最好的	.

通常情况下，这些对我们自己和我们最爱的人来说都是显而易见的。

['eniθɪŋ] , [æz; əz][wiː; wi][ɔːl] [lɜːn] [baɪ] [ɪk'spɪəriəns] ,

Anything	,	as	we	all	learn	by	experience	,
任何事物	,	作为	我们	全部	学习	经过	经验	,

正如我们从经验中学到的那样，任何事情

[wɪtʃ] [ək'seləreit] [ðə; ði][æk'tɪvəti][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz][ðə; ði][kən'dʒestʃən]

which	accelerates	the	activity	of	the	mind	and	increases	the	congestion
哪个	加速	这	活动	的	这	头脑	和	增加	这	拥塞

[ɒv; əv][ðə; ði][breɪn][ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə][ɪn'djuːs] [ɪn'sɒmniə] .

of	the	brain	is	likely	to	induce	insomnia	.
的	这	脑	是	可能	到	诱导	失眠	.

这会加速思维活动，加剧大脑的阻塞，从而可能导致失眠。

['wʌri] , [fɪə(r)] , [griːf] , -

Worry	,	fear	,	grief	,	16
担心	,	害怕	,	悲伤	,	-

担忧、恐惧、悲伤，16

[prə'lɒŋd] ['ment(ə)l] ['efət] , ['eni] [sɔːt] [ɒv; əv][ɪ'məʊʃən(ə)l] [ɪk'saɪtmənt] , ['səʊʃ(ə)l] [ˌdɪsɪ'peɪʃn] , [ðə; ði]
prolonged **mental** **effort** **,** **any** **sort** **of** **emotional** **excitement** **,** **social** **dissipation** **,** **the**
延长 精神的 努力 , 任何 种类 的 情绪 激动 , 社会的 耗散 , 这
[ɪn'tempərət] [juːz][ɒv; əv] ['kɒfi] ,
intemperate **use** **of** **coffee** **,**
不节制的 使用 的 咖啡 ,

长时间的脑力劳动、任何形式的情绪激动、社交放纵、过量饮用咖啡

[tiː] , [ɔː(r)]['ælkəhɒl][ɑː(r); ə(r)] [ə'mʌŋ] [ðə; ði][məʊst][fə'mɪliə(r)] ['kɔːzɪz] [ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] .
tea **,** **or** **alcohol** **are** **among** **the** **most** **familiar** **causes** **of** **insomnia** **.**
茶 , 或者 酒精 是 之中 这 最多 熟悉的 原因 的 失眠 .

茶或酒精是导致失眠最常见的原因之一。

[dɪs'tɜːrbəns] [ɒv; əv][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] , [njʊə'rældʒɪk] [peɪnz] , [ɑː'tɪəriəl] [dɪ'ziːz] , [aɪ] - [streɪn] ,
Disturbances **of** **digestion** **,** **neuralgic** **pains** **,** **arterial** **disease** **,** **eye** **-** **strain** **,**
干扰 的 消化 , 神经痛 疼痛 , 动脉 疾病 , 眼睛 - 拉紧 ,
[ænd; ənd]['dent(ə)l] ['liːʒnz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['hɪd(ə)n] ['kɔːzɪz] ,
and **dental** **lesions** **are** **the** **hidden** **causes** **,**
和 牙科 病变 是 这 隐 原因 ,

消化紊乱、神经痛、动脉疾病、眼睛疲劳和牙齿病变都是潜在的病因。

['ɒf(tə)n] [ðæn; ðən][wiː; wi][ɪ'mædʒɪn] , [ɒv; əv] [prə'trækt ɪd] ['weɪkflnəs] .
oftener **than** **we** **imagine** **,** **of** **protracted** **wakefulness** **.**
更频繁 比 我们 想象 , 的 拖延 清醒 .

长时间清醒的情况比我们想象的要常见得多。

['meni] [ɒv; əv][ðə; ði][mɔː(r)] ['ɒbstɪnət] [keɪsɪz][ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] [ɑː(r); ə(r)] [djuː] ,
Many **of** **the** **more** **obstinate** **cases** **of** **insomnia** **are** **due** **,**
许多 的 这 更多的 顽固 案例 的 失眠 是 到期的 ,

许多顽固性失眠病例都是由于以下原因造成的：

[wiː; wi] [nəʊ] [æt; ət][lɑːst] [θruː] ['dɑːktər; draɪv] . - [rɪ'mɑːkəb(ə)l] [bʊk] , [sɪks][tuː; tə][sʌm; səm]
we **know** **at** **last** **through** **Dr** **.** **Upson's** **remarkable** **book** **,** **6** **to** **some**
我们 知道 在 最后的 通过 博士 . - 卓越 书 , 6 到 一些
['dent(ə)l] ['liːʒn] [ˌʌnsə'spektɪd] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ,
dental **lesion** **unsuspected** **because** **,**
牙科 病变 意想不到的 因为 ,

我们最终通过厄普森博士的杰出著作了解到，6 导致某些牙齿病变未被发现，因为：

[æz; əz][ɪz][nɒt] [ʌn'kɒmən] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] unaccompa17
as **is** **not** **uncommon** **,** **it** **is** **unaccompa17**
作为 是 不是 罕见 , 它 是 unaccompa17

这种情况并不少见，它没有陪伴17

[niːd] [baɪ][ðə; ði] [eɪk] [hə'bɪtʃuəli] [ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] [wɪð] [ɔːl][ðə; ði] [il] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði] [tiːθ]
nied **by** **the** **ache** **habitually** **associated** **with** **all** **the** **ills** **to** **which** **the** **teeth**
尼德 经过 这 疼痛 习惯性地 联系 和 全部 这 疾病 到 哪个 这 牙齿
[ɑː(r); ə(r)] ['eəz] .
are **heirs** **.**
是 继承人 .

饱受牙齿疾病带来的疼痛折磨。

[ɪn][maɪ] [ɪ'mænjʊəl] ['klɪnɪk][ai][hæv; həv][hæd; həd][wʌn] [keɪs] [ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] [wɪtʃ] ,
In **my** **Emmanuel** **clinic** **I** **have** **had** **one** **case** **of** **insomnia** **which** **,**
在 我的 伊曼纽尔 诊所 我 有 有 一 案件 的 失眠 哪个 ,

在我的伊曼纽尔诊所，我遇到过一例失眠症病例，

[ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ɔːl][æn; ən] [ɪˈfɪʃ(ə)nt] [ˈdɒktə(r)][kʊd; kəd][duː; də][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˈbɒdi] [ænd; ənd][ðə; ði]
in spite of all an efficient doctor could do for the body and the
在 尽管如此 的 全部 一个 高效的 医生 可以 做 为了 这 身体 和 这
[ɪˈmænjʊəl] [ˈwɜːkə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][maɪnd] ,
Emmanuel worker for the mind ,
伊曼纽尔 工人 为了 这 头脑 ,

尽管一位医术精湛的医生能为身体做很多事，而伊曼纽尔的工人能为心灵做很多事，

[pəˈsistid] [ʌnˈtɪl] [ai][æt; ət][lɑːst] [dɪˈskʌvəd] [ðæt] [ðə; ði] [ˈsʌfərə(r)] [wɒz; wəz][ɪn] [ɪˈmiːdiət] [niːd] [ɒv; əv]
persisted until I at last discovered that the sufferer was in immediate need of
持续 直到 我 在 最后的 发现 那 这 患者 曾是 在 即时 需要 的
[ə; eɪ] [ˈdentɪst] ,
a dentist ,
一个 牙医 ,

我坚持不懈，最终发现患者急需看牙医。

[huːz] [ˈθreʃhəʊld] , [θruː] [ə; eɪ] [ˈmɔːbɪd] [fɪə(r)] , [hiː; hi][hæd; həd][nɒt] [krɒst] [ɪn] [ˈmeni] [jˈiəz] . -
whose threshold , through a morbid fear , he had not crossed in many years . 18
谁 临界点 , 通过 一个 病态的 害怕 , 他 有 不是 交叉 在 许多 年 . -

由于一种病态的恐惧，他多年来一直没有跨过那道门槛。18

[ðə; ði] [ˈvæljuː] [ɒv; əv] [drʌgz]
THE VALUE OF DRUGS
这 价值 的 药物

药物的价值

[fɔː(r); fə(r)] [ɪnˈsɒmniə] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ][spəˈsɪfɪk] [nəʊn] [tuː; tə][ˈmedsn; ˈmedɪsn] .
For insomnia there is no specific known to medicine .
为了 失眠 那里 是 不 具体的 已知 到 药品 .

目前医学上尚无针对失眠的特效药。

[waɪl] [ðə; ði] [gʊd] [ˈfæməli][ˈdɒktə(r)] [meɪ] [kəˈrekt] [daɪˈdʒestɪv] [dɪsˈtɜːrbəns] , [ˈbænɪʃ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
While the good family doctor may correct digestive disturbances , banish for the
尽管 这 好的 家庭 医生 可能 正确的 消化 干扰 , 放逐 为了 这
[taɪm] [njʊəˈrældʒɪk] [peɪnz] ,
time neuralgic pains ,
时间 神经痛 疼痛 ,

虽然优秀的家庭医生可以纠正消化紊乱，暂时消除神经痛，

[ˈmɒdɪfaɪ][ɑːˈtɪəriəl] [dɪˈziːz] , [rɪˈliːv] [wɪð] [ðə; ði] - [əˈsɪstəns] [aɪ] - [streɪn] ,
modify arterial disease , relieve with the oculist's assistance eye - strain ,
调整 动脉 疾病 , 缓解 和 这 - 协助 眼睛 - 拉紧 ,

改善动脉疾病，在眼科医生的帮助下缓解眼疲劳

[ænd; ənd] [θruː] [ðə; ði] [ˈdentɪst] [rɪˈmuːv] [ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv][ˈdent(ə)l] [ˈliːʒnz] ,
and through the dentist remove the cause of dental lesions ,
和 通过 这 牙医 消除 这 原因 的 牙科 病变 ,

通过牙医去除牙齿病变的原因，

[ˈsʌmtaɪmz] [ɪnˈsɒmniə] [pəˈsist, -ˈzist] [lɒŋ] [ˈɑːftə(r)][ðə; ði] [ˈfɪzɪk(ə)l] [kɔːz] [hæz; həz] [dɪsəˈpɪəd] .
sometimes insomnia persists long after the physical cause has disappeared .
有时 失眠 持续 长的 后 这 身体的 原因 有 消失 .

有时，即使生理原因消失，失眠症仍会持续很长时间。

[ai][hæv; həv][hæd; həd][ɪn][maɪ][ˈklɪnɪk][wʌn] case19
I have had in my clinic one case19
我 有 有 在 我的 诊所 一 case19

我的诊所里有一例19号病例

[ɒv; əv] ['krɒnɪk] ['sliːpləsnəs] [kɔːzd] [baɪ][ə; eɪ] ['hedeɪk] [wɪtʃ] [ə'pɪəd] [ɪn'kjʊərəbl] [ðəʊ] [ðə; ði]
of **chronic** **sleeplessness** **caused** **by** **a** **headache** **which** **appeared** **incurable** **though** **the**
的 慢性的 失眠 导致 经过 一个 头痛 哪个 出现 不治之症 尽管 这

[kɔːz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['hedeɪk] [ænd; ənd] [ɪn'sɒmniə] [ə'laɪk][hæd; həd] ['vænɪʃd] [j'iəz] [bɪ'fɔː(r)] .
cause **of** **the** **headache** **and** **insomnia** **alike** **had** **vanished** **years** **before** **.**
原因 的 这 头痛 和 失眠 同样 有 消失了 年 前 .

慢性失眠是由头痛引起的，这种头痛似乎无法治愈，尽管头痛和失眠的原因早在多年前就消失了。

[drʌgz] [wɪtʃ] [ɪn'djuːs] [sliːp] [ɪn'djuːs][ˌaɪ 'tiː] ['mɪəli] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][taɪm] .
Drugs **which** **induce** **sleep** **induce** **it** **merely** **for** **the** **time** **.**
药物 哪个 诱导 睡觉 诱导 它 仅仅 为了 这 时间 .

能诱导睡眠的药物只是暂时诱导睡眠。

['dɒktə(r)] - [ɪn][hɪz; ɪz] [lɑːdʒ] [ɪk'spɪəriəns] [hæz; həz] [faʊnd] ['mɔːfiə] [ɪn'væljuəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
Doctor **Caillé** **in** **his** **large** **experience** **has** **found** **morphia** **invaluable** **for** **the**
医生 - 在 他的 大的 经验 有 成立 吗啡 无价 为了 这

[ɪn'hɪbɪtɪŋ] [ɒv; əv][peɪn][ɔː(r)][ɒv; əv][sɪ'vɪə(r)] ,
inhibiting **of** **pain** **or** **of** **severe** **dyspnœa** **,**
抑制 的 疼痛 或者 的 严重 呼吸困难 ,

卡耶医生凭借其丰富的经验发现，吗啡对于抑制疼痛或严重呼吸困难具有不可估量的价值。

['klɔːræl] [ænd; ənd][ðə; ði]['broʊmaɪdz]['juːsf(ə)l][ɪn][keɪsɪz][ɒv; əv] ['vɪsərəl] [njʊə'rældʒə] , ['kəudiːin][ænd; ənd]
chloral **and** **the** **bromides** **useful** **in** **cases** **of** **visceral** **neuralgia** **,** **codein** **and**
氯醛 和 这 溴化物 有用 在 案例 的 内脏 神经痛 , 可待因 和

['jʊərɪˌθæn][ɪn][ɑːˌtɪəriəʊsklə'rəʊsɪs] ,
urethan **in** **arteriosclerosis** **,**
尿素 在 动脉硬化 ,

氯醛和溴化物可用于治疗内脏神经痛，可待因和氨基甲酸乙酯可用于治疗动脉硬化。

[ænd; ənd][ɪn] ['pʌlmənəri] [tjuːˌbɜːkju'ləʊsɪs] , [weə(r)] [bɪə(r)][ænd; ənd]['pɔːtə(r)] [feɪld] [tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði]
and **in** **pulmonary** **tuberculosis** **,** **where** **beer** **and** **porter** **failed** **to** **bring** **the**
和 在 肺部 结核 , 在哪里 啤酒 和 搬运工 失败的 到 带来 这

[lɒŋd] - [fɔː(r); fə(r)] [sliːp] ,
longed **-** **for** **sleep** **,**
渴望 - 为了 睡觉 ,

而在肺结核患者中，啤酒和波特酒都无法带来渴望已久的睡眠。

- , ['traɪənl] , [ænd; ənd] - .
dionin **,** **trional** **,** **and** **hyoscin** **.**
- , 特里纳尔 , 和 - .

二氢吗啡酮、三碘吗啡酮和东莨菪碱。

But20
But20
But20

但是20

[ɪn]['ɔːd(ə)n(ə)ri][keɪsɪz][ɒv; əv][ɪn'sɒmniə] , [weə(r)] [ðə; ði] [kɔːz] [ɪz] ['evɪdəntli] [mɔː(r)] ['saɪkɪkl] [ðæn; ðən]
in **ordinary** **cases** **of** **insomnia** **,** **where** **the** **cause** **is** **evidently** **more** **psychical** **than**
在 普通的 案例 的 失眠 , 在哪里 这 原因 是 显然 更多的 心理 比

['fɪzɪk(ə)l] ,
physical **,**
身体的 ,

在普通的失眠病例中，如果病因显然更多是心理因素而非生理因素，

[hiː; hi][ɪz][ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [tɜːn] ['rɑːðə(r)][tuː; tə] [sə'dʒestʃən] [ɪn][wʌn] [fɔːm] [ɔː(r)][ə'nʌðə(r)] . ['sɛvən]
he **is** **inclined** **to** **turn** **rather** **to** **suggestion** **in** **one** **form** **or** **another** **.** **7**
他 是 倾斜 到 转动 相当 到 建议 在 一 形式 或者 其他 . 7

他更倾向于以各种形式提出建议。7

[drʌgz] [ɑː(r); ə(r)][ʃʊə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] .

Drugs	are	sure	to	make	a	difference	in	the	morning	.
药物	是	当然	到	制作	一个	不同之处	在	这	早晨	.

药物肯定会在早上起到作用。

[ðə; ði] ['dʌlnis] [ænd; ənd] [dɪ'preʃn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [liːv] [bɪ'haɪnd] ,

The	dulness	and	depression	which	they	leave	behind	,
这	沉闷	和	沮丧	哪个	他们	离开	在后面	,

他们留下的只有沉闷和压抑。

[ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði] [kleɪmz] [ɒv; əv] [ðəʊz] [huː] [pʊt] [ɒn][ðə; ði] ['mɑːkɪt] [ðeə(r)][prə'praɪət(ə)ri]

in	spite	of	all	the	claims	of	those	who	put	on	the	market	their	proprietary
在	尽管如此	的	全部	这	索赔	的	那些	WHO	放	在	这	市场	他们的	所有权

[hɪpn'ɒtɪks] ,

hypnotics	,
催眠药	,

尽管那些将自家催眠药推向市场的人声称他们拥有独家配方，

['ɒfset] [tuː; tə][sʌm; səm][ɪk'stent][ðə; ði][ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] [sliːp] [ðeɪ] [hæv; həv][ðə; ði] [naɪt] [bɪ'fɔː(r)] [prə'djuːst] .

offset	to	some	extent	the	artificial	sleep	they	have	the	night	before	produced	.
抵消	到	一些	程度	这	人造的	睡觉	他们	有	这	夜晚	前	生产	.

在一定程度上抵消了他们前一晚人为睡眠所产生的影响。

['sʌmtaɪmz] [ðeɪ] [fɪl] [ðə; ði][maɪnd][fɔː(r); fə(r)] [deɪz] [wɪð] ['mɔːbɪd] fancies21

Sometimes	they	fill	the	mind	for	days	with	morbid	fancies21
有时	他们	充满	这	头脑	为了	天	和	病态的	fancies21

有时，他们会连续几天沉浸在病态的幻想中21

[ænd; ənd] [wɪð] ['deɪndʒərəs] [əb'seʃənz] .

and	with	dangerous	obsessions	.
和	和	危险的	痴迷	.

以及危险的痴迷。

['dɑːktər; draɪv] . [dʒeɪ] . ['mædɪsn] ['teɪlə(r)] [dɪ'skraɪbz] [ɪn][sʌm; səm]['diːteɪl][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][ə; eɪ]['luːnətɪk]

Dr	.	J	.	Madison	Taylor	describes	in	some	detail	the	case	of	a	lunatic
博士	.	J	.	麦迪逊	泰勒	描述	在	一些	细节	这	案件	的	一个	疯子

['ʌndə(r)][hɪz; ɪz][keə(r)] [huː] [dɪ'veləpt] [ˌhɒmɪ'saɪdl] ['tendənsiz] [æz; əz][ə; eɪ] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv][ðə; ði]

under	his	care	who	developed	homicidal	tendencies	as	a	consequence	of	the
在下面	他的	关心	WHO	发达	杀人犯	倾向	作为	一个	结果	的	这

[ədˌmɪnɪ'streɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [lɑːdʒ] ['dəʊsɪz][ɒv; əv]['brəʊmaɪd] ,

administration	of	large	doses	of	bromide	,
行政	的	大的	剂量	的	溴化物	,

J·麦迪逊·泰勒医生详细描述了他照料的一名精神病患者的案例，该患者因服用大量溴化物而产生了杀人倾向。

[ænd; ənd] [huː] [lɒst] [ðə; ði] [seɪm] [ðə; ði]['məʊmənt][ðə; ði]['brəʊmaɪd][wɒz; wəz] [wɪð'drɔːn] [frɒm; frəm][hɪm]

and	who	lost	the	same	the	moment	the	bromide	was	withdrawn	from	him
和	WHO	丢失的	这	相同的	这	片刻	这	溴化物	曾是	撤回	从	他

. [eit][ɒn]['kredəb(ə)l] [ɔː'θɒrəti] [ai][ˌeɪ 'em] [ɪn'fɔːmd] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]['eiljənist][ə; eɪ]

.	8	On	credible	authority	I	am	informed	that	there	is	among	the	alienists	a
.	8	在	可信的	权威	我	是	知情的	那	那里	是	之中	这	精神病学家	一个

['grəʊɪŋ] [ˌdɪspə'zɪʃn] ,

growing	disposition	,
生长	处置	,

而当溴化物从他身上取出时，他也失去了同样的能力。8 据可靠消息来源称，精神病学家中越来越出现一种倾向，

[ɒn] [ðɪs] [ə'kaʊnt] ,

on	this	account	,
在	这	帐户	,

基于此，

[tuː; tə] [gɪv] [nəʊ] [drʌgz] [æt; ət] [ɔːl] [tuː; tə] [ɪn'djuːs] [sliːp] [ɪn]['peɪʃ(ə)nts] [ɪn] [ðə; ði] ['haɪə(r)] [klɑːs] [ɒv; əv]

to	give	no	drugs	at	all	to	induce	sleep	in	patients	in	the	higher	class	of
到	给	不	药物	在	全部	到	诱导	睡觉	在	患者	在	这	更高	班级	的

['hɑːspɪtlz] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [ɪn'seɪn] . -

hospitals	for	the	insane	.	22
医院	为了	这	疯狂的	.	-

在高级精神病院中，完全不使用任何药物来帮助病人入睡。22

['mɔːfiə] [ɪz] [nɒt] ['əʊnli] [nəʊ] [spə'sɪfɪk] ;

Morphia	is	not	only	no	specific	;
吗啡	是	不是	仅有的	不	具体的	;

吗啡不仅没有特异性；

[ˌaɪ 'tiː] ['sʌmtaɪmz] ['kɔːzɪz] [bəuθ] [ə; eɪ]['ment(ə)l] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪ'preʃn] [wɜːs] [ðæn; ðən]

it	sometimes	causes	both	a	mental	and	a	physical	depression	worse	than
它	有时	原因	两个都	一个	精神的	和	一个	身体的	沮丧	更糟	比

[ðə; ði] [ɪn'sɒmniə] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [rɪ'liːv] .

the	insomnia	it	would	relieve	.
这	失眠	它	会	缓解	.

它有时会导致比它原本可以缓解的失眠症状更严重的精神和身体上的抑郁。

[ɪn] [maɪ] ['klɪnɪk] [ai] [hæv; həv] [wʌn] ['wʊmən] [frɒm; frəm] [huːm] ['mɔːfiə] , [əd'mɪnɪstəd] [tuː; tə] [rɪ'liːv]

In	my	clinic	I	have	one	woman	from	whom	morphia	,	administered	to	relieve
在	我的	诊所	我	有	一	女士	从	谁	吗啡	,	管理	到	缓解

[ə'kjuːt] [peɪn] ,

acute	pain	,
急性	疼痛	,

我的诊所里有一位女性患者，她因急性疼痛而接受了吗啡治疗。

[tʊk] [ə'weɪ] [ðə; ði] ['paʊə(r)] [tuː; tə] [sliːp] [æt; ət] [ɔːl] ,

took	away	the	power	to	sleep	at	all	,
采取	离开	这	力量	到	睡觉	在	全部	,

完全剥夺了睡眠能力。

[ænd; ənd] [fɔː(r); fə(r)] [j'iəz] [ʃiː; ʃi] ['stəʊɪkli] [bɔː(r)] [hɜː(r); hə(r)] [peɪn] ['rɑːðə(r)] [ðæn; ðən] [rɪ'zɔːt] [tuː; tə]

and	for	years	she	stoically	bore	her	pain	rather	than	resort	to
和	为了	年	她	坚忍地	钻孔	她	疼痛	相当	比	采取	到

['mɔːfiə] ,

morphia	,
吗啡	,

多年来，她默默忍受着痛苦，而不是求助于吗啡。

[ʌn'tɪl] [lɑːst] ['wɪntə(r)] [ʃiː; ʃi] [faʊnd] [ɪn] [ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['triːtmənt] [ɪ'miːdiət] [ænd; ənd] [ʌn'feɪlɪŋ] [rɪ'liːf]

until	last	winter	she	found	in	the	Emmanuel	treatment	immediate	and	unfailing	relief
直到	最后的	冬天	她	成立	在	这	伊曼纽尔	治疗	即时	和	永不失败	宽慰

[frɒm; frəm] [peɪn] ,

from	pain	,
从	疼痛	,

直到去年冬天，她才发现伊曼纽尔疗法能立即且持续地缓解她的疼痛。

['fɒləʊd] [baɪ] [saʊnd] [sliːp] , [wɪtʃ] [hæz; həz] ['əʊnli] [æt; ət] [reə(r)] ['ɪntərvlz] [biːn] [ˌɪntə'rʌptɪd] [ɪn]

followed	by	sound	sleep	,	which	has	only	at	rare	intervals	been	interrupted	in
随后	经过	声音	睡觉	,	哪个	有	仅有的	在	稀有的	间隔	到过	中断	在

[mʌnθs] [pɑːst] .

months	past	.
几个月	过去的	.

随后便进入了深度睡眠，在过去的几个月里，睡眠很少被打断。

['paʊəf(ə)l] [æz; əz] ['klɔːræl] [ɪz] [ænd; ənd] useful23

Powerful	as	chloral	is	and	useful23
强大的	作为	氯醛	是	和	useful23

氯醛效力强劲且用途广泛[23]

[ɪn][ðə; ði] ['θɔːtf(ə)l] ['dɒktəz] [hændz][ɪn] ['veəriəs] [ɪ'mɜːrdʒənsi] , [ɪ'speʃəli] [ɪn] ['fiːvə] [weə(r)] [ðeə(r)]

in	the	thoughtful	doctor's	hands	in	various	emergencies	,	especially	in	fevers	where	there
在	这	周到	医生的	双手	在	各种各样的	紧急情况	,	尤其	在	发烧	在哪里	那里

[ɪz] [sə'riːbrəl] [ɪk'saɪtmənt] ,

is	cerebral	excitement	,
是	大脑	激动	,

在经验丰富的医生手中，它在各种紧急情况下都能发挥作用，尤其是在发烧伴有脑部兴奋的情况下。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [dɪ'presnt] ,

it	is	a	depressant	,
它	是	一个	镇静剂	,

它是一种抑制剂。

[ænd; ənd][hiː; hi] [huː] ['kɒntrækts; kən'trækts][ðə; ði] ['klɔːræl] ['hæbɪt][ɪn'veəriəbli] ['wɪʃɪz] [æt; ət][ðə; ði][lɑːst]

and	he	who	contracts	the	chloral	habit	invariably	wishes	at	the	last
和	他	WHO	合同	这	氯醛	习惯	总是	愿望	在	这	最后的

[ðæt] [hiː; hi][hæd; həd] ['weɪtɪd] [fɔː(r); fə(r)] [dæm'neɪʃn] [tɪl] ['ɑːftə(r)][hiː; hi][wɒz; wəz] [ded] .

that	he	had	waited	for	damnation	till	after	he	was	dead	.
那	他	有	等待	为了	诅咒	直到	后	他	曾是	死的	.

染上氯醛瘾的人，到最后总会后悔当初没有等到死后再下地狱。

[ˌsʌlfə'næl] , ['traɪənl] , ['verən(ə)l] , [pə'rældɪhaɪd] ,

Sulphonal	,	trional	,	veronal	,	paraldehyde	,
磺酸	,	特里纳尔	,	巴比妥	,	副醛	,

磺酸、三醛、巴比妥醛、副醛

[ænd; ənd] [ðəʊz] [prə'praɪət(ə)ri] [hɪpn'ɒtɪks] [huːz] [ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n] [ɪz] [wɪð'held] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['pʌblɪk]

and	those	proprietary	hypnotics	whose	composition	is	withheld	from	the	public
和	那些	所有权	催眠药	谁	作品	是	隐瞒	从	这	民众

[ə'pɪə(r)] [tuː; tə][biː; bi] [liːst] ['hɑːmf(ə)l][ɒv; əv][ɔːl] ['sliːpɪŋ] [drʌgz] .

appear	to	be	least	harmful	of	all	sleeping	drugs	.
出现	到	是	至少	有害	的	全部	睡眠	药物	.

而那些成分不对外公开的专有催眠药，似乎是所有安眠药中危害最小的。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɔːl] [ɪn'iːbrɪˌeɪt] [ɔː(r)]['stjuːpɪfaɪ][ðə; ði]['frædʒaɪl] [selz] [ɒv; əv][ðə; ði][breɪn] ,

But	they	all	inebriate	or	stupefy	the	fragile	cells	of	the	brain	,
但	他们	全部	醉酒	或者	使人昏厥	这	脆弱的	细胞	的	这	脑	,

但它们都会使大脑中脆弱的细胞变得麻木或昏厥。

[nʌn] [tuː] ['sɒlɪd][ɪn][ðə; ði][best][ɒv; əv][ˌjuː 'es] ; [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['saɪkɪkli] [wiːk] [ɔː(r)] emotion24

none	too	solid	in	the	best	of	us	;	and	in	the	psychically	weak	or	emotion24
没有任何	也	坚硬的	在	这	最好的	的	我们	;	和	在	这	精神上	虚弱的	或者	emotion24

即使对我们中最优秀的人来说，这种能力也并非十分牢固；而对于心理脆弱或情绪化的人来说更是如此。24

['ælaɪ] [ɪk'saɪtəbl] [ðeɪ] [meɪ] ['iːv(ə)n][pʊt][də; ði] ['delɪkətli] [kən'strʌktɪd] ['θɪŋkɪŋ] ['ɔːgən] [ˌɔːltə'geðə(r)] [aʊt]

ally	excitable	they	may	even	put	the	delicately	constructed	thinking	organ	altogether	out
盟友	易激动的	他们	可能	甚至	放	这	轻柔地	建造	思维	器官	共	出去

[ɒv; əv] [kə'mɪʃ(ə)n] . -

of	commission	.	25
的	委员会	.	-

盟友们极易激动，他们甚至可能完全使精巧的思考器官停止运作。25

[ðə; ði] [rɪ'muːv(ə)l] [ɒv; əv] [ɔːl] ['fɪzɪk(ə)l] ['kɔːzɪz]

THE	REMOVAL	OF	ALL	PHYSICAL	CAUSES
这	移动	的	全部	身体的	原因

消除所有生理原因

[ðəʊ] [ðeə(r)] [meɪ] [biː; bi][nəʊ][spə'sɪfɪk][fɔː(r); fə(r)] [ɪn'sɒmniə] [ɪn][ðə; ði] [drʌg] [stɔː(r)] ,

Though	there	may	be	no	specific	for	insomnia	in	the	drug	store	,
尽管	那里	可能	是	不	具体的	为了	失眠	在	这	药品	店铺	,

虽然药店里可能没有专门治疗失眠的药物，

[ðə; ði] [kəm'pleɪnt] [kæn; kən]['ɒf(ə)n][biː; bi] [rɪ'liːvd] [wen] [ðə; ði] [kɔːz] [ɪz] ['həʊlli] ['fɪzɪk(ə)l] [baɪ] ['straɪkɪŋ]
the complaint can often be relieved when the cause is wholly physical by striking
这 抱怨 能 经常 是 松了口气 什么时候 这 原因 是 完全 身体的 经过 引人注目
[æt; ət][ɪts] [ruːt] .
at its root .
在 它是 根 .

如果病因完全是生理性的，那么通过找出病根并加以治疗，通常可以缓解症状。

[ɪf] [ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][præk'tɪʃənə(r)] [feɪlz][tuː; tə] [rɪ'liːv] [dɪs'tɜːrbəns] [ɒv; əv][ðə; ði][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən]
If the general practitioner fails to relieve disturbances of the digestion
如果 这 一般的 实践者 失败 到 缓解 干扰 的 这 消化
, [ðə; ði] ['stʌmək] ['speʃəlɪst] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kən'sʌltɪd] .
, the stomach specialist should be consulted .
, 这 胃 专家 应该 是 咨询 .

如果全科医生无法缓解消化不良症状，则应咨询胃肠病专科医生。

[wʌn] [ɒv; əv][maɪ]['peɪʃ(ə)nts] , [huː] [hæd; həd][fɔː(r); fə(r)] [tuː] [j'iəz] ['sʌfəd] [bəuθ][frɒm; frəm] [ɪn'sɒmniə]
One of my patients , who had for two years suffered both from insomnia
一 的 我的 患者 , WHO 有 为了 二 年 遭受 两个都 从 失眠
and26
and26
and26

我的一位病人，两年来一直饱受失眠和26岁儿童的折磨。

['ʌðə(r)] ['trʌb(ə)lz] [wɪtʃ] [hæd; həd] [ɪg'zɔːstɪd] [ðə; ði][ˌɪndʒə'njuːəti][ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'sɔːsɪz] [ɒv; əv][ðə; ði]
other troubles which had exhausted the ingenuity and the resources of the
其他 麻烦 哪个 有 筋疲力尽的 这 独创性 和 这 资源 的 这
['ləʊk(ə)l]['dɑːktərz][hiː; hi] [kən'sʌltɪd] ,
local doctors he consulted ,
当地的 医生 他 咨询 ,

其他一些问题已经耗尽了他咨询过的当地医生的智慧和资源。

[bɪ'gæn][tuː; tə] [ɪm'pruːv] [æz; əz] [suːn] [æz; əz][ə; eɪ] ['stʌmək] ['speʃəlɪst] [ɒv; əv]['næʃ(ə)nəl] [rɪ'pjuːt] [tuː; tə]
began to improve as soon as a stomach specialist of national repute to
开始 到 提升 作为 很快 作为 一个 胃 专家 的 国家的 声誉 到
[huːm] [aɪ] [sent] [hɪm] [dɪ'skʌvəd] [baɪ] ['kemɪk(ə)l] [ə'næləsɪs][ɒv; əv][ðə; ði] ['kɒntents] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['stʌmək]
whom I sent him discovered by chemical analysis of the contents of his stomach
谁 我 发送 他 发现 经过 化学 分析 的 这 内容 的 他的 胃
[æn; ən] [ɪn'kredəbli] [ɪk'sesɪv] [ə'sɪdəti] ,
an incredibly excessive acidity ,
一个 难以置信 过多的 酸度 ,

在我把他介绍给一位全国知名的胃病专家后，专家通过化学分析发现他胃里的酸度异常高，他的病情很快就开始好转。

[fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ðə; ði]['prɒpə(r)] [prɪ'skrɪpʃn] [ænd; ənd]['daɪət][wɜː(r); wə(r)][æt; ət][wʌns] [sə'dʒestɪd] .
for which the proper prescription and diet were at once suggested .
为了 哪个 这 恰当的 处方 和 饮食 是 在 一次 建议 .
-
927
-

随后立即提出了相应的处方和饮食建议。927

[ɪn] [keɪsɪz] [weə(r)] [ɪn'sɒmniə] [ɪz] ['evɪdəntli] [djuː] [tuː; tə][sʌm; səm] ['fɪzɪk(ə)l] ['eɪlmənt] [wɪtʃ] ['kænɒt] [biː; bi]
In cases where insomnia is evidently due to some physical ailment which cannot be
在 案例 在哪里 失眠 是 显然 到期的 到 一些 身体的 病痛 哪个 不能 是
[æt; ət][wʌns][ləʊ'keɪtɪd] ,
at once located ,
在 一次 位于 ,

如果失眠明显是由某种无法立即确定的生理疾病引起的，

[ə; eɪ]['vɪzɪt][tuː; tə][ðə; ði]['ɒkjəlɪst] , [ðə; ði] ['dentɪst] ,

a	visit	to	the	oculist	,	the	dentist	,
一个	访问	到	这	眼科医生	,	这	牙医	,

去看眼科医生、牙医

[ænd; ənd]['iːv(ə)n][ðə; ði] [θrəʊt] [ænd; ənd] [nəʊz] ['speʃəlɪst] [ʃʊd; ʃəd][æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔːs]

and	even	the	throat	and	nose	specialist	should	as	a	matter	of	course
和	甚至	这	喉	和	鼻子	专家	应该	作为	一个	事情	的	课程

[biː; bi] [peɪd] ['iːv(ə)n] [ɪf] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][hæz; həz][nəʊ] ['kɒnʃəs] [niːd] [ɒv; əv][ðem; ðəm] .

be	paid	even	if	the	patient	has	no	conscious	need	of	them	.
是	有薪酬的	甚至	如果	这	病人	有	不	有意识的	需要	的	他们	.

即使病人没有意识到需要耳鼻喉科专家，也理应获得他们的报酬。

[ɪn][æt; ət] [liːst] [tuː] ['ɪnstənsɪz] [wɪtʃ] [hæv; həv] [kʌm] ['ʌndə(r)][maɪ] [ˌɒbzə'veɪʃ(ə)n] ,

In	at	least	two	instances	which	have	come	under	my	observation	,
在	在	至少	二	实例	哪个	有	来	在下面	我的	观察	,

至少在我观察到的两个案例中，

[ðə; ði] [ɪn'sɒmniə] [dɪsə'pɪəd] ['ɑːftə(r)]['prɒpə(r)] ['triːtmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd] [tiːθ] [ænd; ənd]

the	insomnia	disappeared	after	proper	treatment	of	the	eyes	and	teeth	and
这	失眠	消失	后	恰当的	治疗	的	这	眼睛	和	牙齿	和

[θrəʊt] ,

throat	,
喉	,

经过对眼睛、牙齿和喉咙的适当治疗后，失眠症状消失了。

[ðəʊ] [tuː] ['dʒen(ə)rəl] [præk'tɪʃənər] [hæd; həd] [sə'spektɪd] ['nʌθɪŋ] [rɒŋ] [ɪn][wʌn] [keɪs] [wɪð] [ðə; ði]

though	two	general	practitioners	had	suspected	nothing	wrong	in	one	case	with	the
尽管	二	一般的	从业者	有	怀疑	没有什么	错误的	在	一	案件	和	这

[aɪz] ,

eyes	,
眼睛	,

虽然其中一位全科医生曾怀疑患者的眼睛没有任何问题，

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði]['ʌðə(r)][ə; eɪ]['vɪzɪt][tuː; tə][ðə; ði] throat28

and	in	the	other	a	visit	to	the	throat28
和	在	这	其他	一个	访问	到	这	throat28

另一次则是去喉咙检查28

['speʃəlɪst] [wɒz; wəz]['nevə(r)][wʌns] [sə'dʒestid] [baɪ][ðə; ði]['dɒktə(r)] [huː] [sent] [ðə; ði] [keɪs] [tuː; tə][ˌem 'iː]

specialist	was	never	once	suggested	by	the	doctor	who	sent	the	case	to	me
专家	曾是	绝不	一次	建议	经过	这	医生	WHO	发送	这	案件	到	我

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['triːtmənt] . -

for	the	Emmanuel	treatment	.	29
为了	这	伊曼纽尔	治疗	.	-

将病例转诊给我进行伊曼纽尔治疗的医生从未推荐过任何专科医生。29

['dʒen(ə)rəl] [də'rekʃ(ə)nz]

GENERAL	DIRECTIONS
一般的	方向

一般方向

[ɪn] ['meni] [keɪsɪz][nəʊ]['ləʊk(ə)l]['eɪlmənt] [wʊd] [ə'pɪə(r)] [tuː; tə][biː; bi][rɪ'spɒnsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

In	many	cases	no	local	ailment	would	appear	to	be	responsible	for	the
在	许多	案例	不	当地的	病痛	会	出现	到	是	负责任的	为了	这

[ɪn'sɒmniə] ,

insomnia	,
失眠	,

在许多情况下，似乎没有任何局部疾病是导致失眠的原因。

[ænd; ənd] [jet] [ɪn] ['evri] ['ɪnstəns] [ə'tenʃ(ə)n] [mʌst; məst][biː; bi]['gɪv(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] ['bɑːdiz] [ɪn'taɪə(r)]

and	yet	in	every	instance	attention	must	be	given	to	the	body's	entire
和	然而	在	每一个	实例	注意力	必须	是	给定	到	这	身体的	全部的

[niːdz] .

needs	.
需求	.

然而，在任何情况下，都必须关注身体的全部需求。

[ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] [diːp] ['briːðɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['daɪəfræm] [mʌst; məst][biː; bi] [dɪ'veləpt]

The	habit	of	deep	breathing	from	the	diaphragm	must	be	developed
这	习惯	的	深的	呼吸	从	这	隔膜	必须	是	发达

[ænd; ənd][biː; bi] ['regjələli] ['præktɪst] [bəuθ] [ˌɪn'dɔːz] [ænd; ənd] [aʊt] .

and	be	regularly	practised	both	indoors	and	out	.
和	是	经常	已实践	两个都	室内	和	出去	.

必须养成用横膈膜进行深呼吸的习惯，并且无论在室内还是室外都要经常练习。

[ðɪs] [ə'ləʊn] [sə'fais] [ɪn][wʌn] ['kɒmplɪkeɪtɪd] [keɪs] [tuː; tə] [brɪŋ] [sliːp] ['evri] [naɪt] .

This	alone	sufficed	in	one	complicated	case	to	bring	sleep	every	night	.
这	独自的	足够了	在	一	复杂的	案件	到	带来	睡觉	每一个	夜晚	.

仅此一项就足以让一个复杂的案例中的患者每晚安然入睡。

[ðə; ði] diet30

The	diet30
这	diet30

饮食30

[mʌst; məst][biː; bi] ['keəfəli] ['tʃəʊzn] [ænd; ənd] ['fɒləʊd] [ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ɒv; əv] ['evri] [ˌɪmpɔː'tjuːnətɪ][ɒv; əv]

must	be	carefully	chosen	and	followed	in	the	face	of	every	importunity	of
必须	是	小心	选定	和	随后	在	这	脸	的	每一个	恳求	的

[ə; eɪ] ['sɪli] [ænd; ənd] [kə'prɪʃəs] ['æpɪtaɪt] .

a	silly	and	capricious	appetite	.
一个	愚蠢的	和	任性	食欲	.

面对愚蠢反复无常的食欲的种种纠缠，必须谨慎选择并严格遵守。

[tiː] [ænd; ənd] ['kɒfi] , [seɪv] [æt; ət][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [miːl] ,

Tea	and	coffee	,	save	at	the	morning	meal	,
茶	和	咖啡	,	节省	在	这	早晨	一顿饭	,

茶和咖啡，早餐除外。

[mʌst; məst][biː; bi][ɪn]['ɔːlməʊst] ['evri] [keɪs] [ɪ'lɪmɪneɪtɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði]['menjuː] .

must	be	in	almost	every	case	eliminated	from	the	menu	.
必须	是	在	几乎	每一个	案件	已淘汰	从	这	菜单	.

几乎在所有情况下都必须从菜单中删除。

[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] , [wɪtʃ] [ɪz][rɪ'spɒnsəb(ə)l][fɑː(r)] ['ɒf(tə)n] [ðæn; ðən][wiː; wi] [θɪŋk] [fɔː(r); fə(r)] ['sliːpləsnəs] ,

Constipation	,	which	is	responsible	far	oftener	than	we	think	for	sleeplessness	,
便秘	,	哪个	是	负责任的	远的	更频繁	比	我们	思考	为了	失眠	,

[mʌst; məst][biː; bi] , [wen'evə(r)] ['pɒsəb(ə)l] ,

must	be	,	whenever	possible	,
必须	是	,	每当	可能的	,

便秘是导致失眠的常见原因，其发生频率远超我们的想象，因此应尽可能地予以治疗。

[æt; ət][wʌns] [kə'rektɪd] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'zɔːt] [tuː; tə] ['pɜːgətɪv] [ænd; ənd]['enimə'enəməz] . - [ðə; ði][hɒt]

at	once	corrected	without	resort	to	purgatives	and	enemas	.	10	The	hot
在	一次	已更正	没有	采取	到	泻药	和	灌肠	.	-	这	热的

[bæθ.bɑːθ] ['sʌmtaɪmz] [brɪŋz] [sliːp] [baɪ] [rɪ'liːvɪŋ] [ðə; ði][kən'dʒestʃən][ɒv; əv][ðə; ði][breɪn] ,

bath	sometimes	brings	sleep	by	relieving	the	congestion	of	the	brain	,
洗澡	有时	带来	睡觉	经过	缓解	这	拥塞	的	这	脑	,

无需使用泻药和灌肠，症状即可立即得到纠正。10 热水浴有时能缓解大脑充血，从而促进睡眠。

[bʌt; bət][kənˈtrækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] - [ˈves(ə)lz] often31

but	contraction	of	the	blood	-	vessels	often31
但	收缩	的	这	血	-	船只	often31

但血管收缩通常31

[fˈɒləʊz] [wɪð] [sʌtʃ] [ˈprɒmptnəs] [ðæt] [ðə; ði][hɒt] - [ˈwɔːtə(r)][ˈbɒt(ə)l] [əˈplaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [fiːt] [ɔː(r)]

follows	with	such	promptness	that	the	hot	-	water	bottle	applied	to	the	feet	or
跟随	和	这样的	迅速	那	这	热的	-	水	瓶子	应用	到	这	脚	或者

[ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði] [nek] [ɔː(r)][bəuθ][ɪz] [ˈlaɪkli] [tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv][mɔː(r)] [ˈsɜːvɪs] .

the	back	of	the	neck	or	both	is	likely	to	be	of	more	service	.
这	后退	的	这	脖子	或者	两个都	是	可能	到	是	的	更多的	服务	.

这种情况发生得如此迅速，以至于在脚底或颈后（或两者兼有）敷上热水袋可能更有用。

[ɪf] [ˈrʌnɪŋ] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [steəz] [ɔː(r)][ˈeksəsaɪz][ɪn] [ðæt] [wʊd] - [paɪl] [naʊ] [ɪˈmædʒɪnəri][ɪn][ðə; ði]

If	running	up	and	down	stairs	or	exercise	in	that	wood	-	pile	now	imaginary	in	the
如果	跑步	向上	和	向下	楼梯	或者	锻炼	在	那	木头	-	桩	现在	假想	在	这

[ˈævərɪdʒ] [həʊm] [liːvz] [ðə; ði][ˈsʌfərə(r)][æz; əz][waɪd] [əˈweɪk] [æz; əz][ˈevə(r)] ,

average	home	leaves	the	sufferer	as	wide	awake	as	ever	,
平均的	家	树叶	这	患者	作为	宽的	醒	作为	曾经	,

如果上下楼梯或在如今普通家庭中人们想象中的柴堆里锻炼，并不能让患者像以往一样保持清醒，

[ˈdɒktə(r)][dʒeɪ] . [biː] . [lɜ˞ːnɛdz] [prəˈvɪʒ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] [ˈteɪkɪŋ] [ˈeksəsaɪz][ɪn][bed] [wɪˈðaʊt] [dɪsˈpleɪsmənt]

Doctor	J	.	B	.	Learned's	provision	for	taking	exercise	in	bed	without	displacement
医生	J	.	B	.	莱恩德的	条款	为了	采取	锻炼	在	床	没有	位移

[ɒv; əv][ðə; ði] [ˈkʌvərɪŋ] [wɪl] [ˈsʌmtaɪmz] [rɪˈliːv] [bəuθ][ðə; ði][sə'riːbrəl][kənˈdʒestʃən][ænd; ənd][ðə; ði]

of	the	covering	will	sometimes	relieve	both	the	cerebral	congestion	and	the
的	这	覆盖	将要	有时	缓解	两个都	这	大脑	拥塞	和	这

[ˈsaɪkɪkl] [ɪgˌzɪləˈreɪʃ(ə)n][ænd; ənd][let][ðə; ði] [ˈweɪkfl] [wʌn][drɒp] [ɒf] [tuː; tə] [sliːp] [æt; ət][ðə; ði] [ˈdraʊzi]

psychical	exhilaration	and	let	the	wakeful	one	drop	off	to	sleep	at	the	drowsy
心理	兴奋	和	让	这	清醒	一	降低	离开	到	睡觉	在	这	昏昏欲睡

[ˈməʊmənt] ,

moment	,
片刻	,

JB Learned 医生提出的在床上锻炼而不移开被子的建议，有时可以缓解脑充血和精神兴奋，让清醒的人在困倦的时刻入睡。

[wɪtʃ] is32

which	is32
哪个	is32

即32

[æpt][tuː; tə] [pɑːs] [ɪf] [ðə; ði][ˈeksəsaɪz][ɪz][ˈteɪkən][aʊt][ɒv; əv][bed][ænd; ənd][ˈiːv(ə)n][ˈskænti][ˌprepəˈreɪʃ(ə)nz]

apt	to	pass	if	the	exercise	is	taken	out	of	bed	and	even	scanty	preparations
易于	到	经过	如果	这	锻炼	是	已采取	出去	的	床	和	甚至	稀少	准备工作

[hæv; həv][ɪn] [ˈkɒnsɪkwəns] [tuː; tə][biː; bi] [meɪd] [fɔː(r); fə(r)][rɪˈtaɪərɪŋ] . -

have	in	consequence	to	be	made	for	retiring	.	33
有	在	结果	到	是	制成	为了	退休	.	-

如果锻炼是在床上进行的，那么即使只做一些简单的就寝准备，也很容易失败。33

[ˈsekənd(ə)ri] [eɪdz] [tuː; tə] [sliːp]

SECONDARY	AIDS	TO	SLEEP
次要	艾滋病	到	睡觉

辅助睡眠

[wen] [ðə; ði] [ˈsliːpləsnəs] [ɪz] [djuː] [tuː; tə]['ment(ə)l] [streɪn] [əˈləʊn][ðə; ði][kjʊə(r)][kæn; kən][biː; bi]

When	the	sleeplessness	is	due	to	mental	strain	alone	the	cure	can	be
什么时候	这	失眠	是	到期的	到	精神的	拉紧	独自的	这	治愈	能	是

[ɪˈfektɪd] [θruː] [ðə; ði][ˈkwaɪət][maɪnd] .

effected	through	the	quiet	mind	.
受影响	通过	这	安静的	头脑	.

如果失眠仅仅是由于精神压力造成的，那么可以通过保持内心平静来治愈。

[ðɪs] [ɪz] , [ai] [nəʊ] , [nɒt] ['ɔːlweɪz] ['iːzi] [tuː; tə] [əb'teɪn] .

This	is	,	I	know	,	not	always	easy	to	obtain	.
这	是	,	我	知道	,	不是	总是	简单的	到	获得	.

我知道，这并不总是容易实现的。

[kən'dɪʃ(ə)nz] [duː; də] [nɒt] ['ɔːlweɪz] ['feɪvə(r)] [ˌaɪ 'tiː] .

Conditions	do	not	always	favour	it	.
状况	做	不是	总是	偏爱	它	.

条件并非总是有利于它。

[ˌiːkə'nɒmɪk] ['preʃə(r)] [dʌz] [nɒt] [ˌdɪsə'pɪə(r)] [æt; ət] [wɪl] [wɪð] [praisiz] ['raɪzɪŋ] [ænd; ənd] [wɪð] ['fæktriz]

Economic	pressure	does	not	disappear	at	will	with	prices	rising	and	with	factories
经济的	压力	做	不是	消失	在	将要	和	价格	上升	和	和	工厂

['ɒpəreɪtɪŋ] [ɒn] [hɑːf] - [taɪm] .

operating	on	half	-	time	.
操作	在	一半	-	时间	.

即使物价上涨、工厂半工时运转，经济压力也不会随意消失。

[wen] [ðə; ði] [hɑːt] [eɪks] [fɔː(r); fə(r)]

When	the	heart	aches	for
什么时候	这	心	疼痛	为了

当心痛的时候

[ðə; ði] [tʌtʃ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [hænd] ,

the	touch	of	a	vanish'd	hand	,
这	触碰	的	一个	消失了	手	,

一只消失的手的触摸，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [saʊnd] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [vɔɪs] [ðæt] [ɪz] [stɪl] ,

And	the	sound	of	a	voice	that	is	still	,
和	这	声音	的	一个	嗓音	那	是	仍然	,

以及一个静止的声音，

[griːf] [ɪz] ['skeəsli] [tuː; tə] [biː; bi] [pʊt] away34

grief	is	scarcely	to	be	put	away34
悲伤	是	几乎	到	是	放	away34

悲伤很难被抛诸脑后34

[wɪ'ðaʊt] [sʌm; səm] ['siːmɪŋ] [hɜːt] [tuː; tə] [ðə; ði] [best] [ɪn] [ˌjuː 'es] .

without	some	seeming	hurt	to	the	best	in	us	.
没有	一些	似乎	伤害	到	这	最好的	在	我们	.

没有丝毫伤害我们内心最美好的一面。

[fɔː(r); fə(r)] ['meni] [ə; eɪ] ['sʌbdʒɪkt] [tuː; tə] [ɪn'sɒmniə] [ðə; ði] [məʊst] [ðæt] [kæn; kən] [ə'pærəntli] [biː; bi] [dʌn] [ɪz]

For	many	a	subject	to	insomnia	the	most	that	can	apparently	be	done	is
为了	许多	一个	主题	到	失眠	这	最多	那	能	显然	是	完毕	是

[tuː; tə] [stænd] ['tʃɪəfəli] [ænd; ənd] ['kɒnfɪdəntli] [bɪ'twiːn] [hɪm] [ænd; ənd] [ðə; ði] [temp'teɪʃ(ə)n] [tuː; tə]

to	stand	cheerfully	and	confidently	between	him	and	the	temptation	to
到	站立	愉快地	和	自信地	之间	他	和	这	诱惑	到

[grəʊ] ['mɔːbɪd] [ænd; ənd] ['melənkəli] ,

grow	morbid	and	melancholy	,
生长	病态的	和	忧郁	,

对于许多失眠患者来说，似乎所能做的最多就是以乐观自信的态度站在他们和变得忧郁悲伤的诱惑之间。

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [haʊs] [æz; əz] ['kwaɪət] [æz; əz] ['sɜːkəmstənsɪz] [wɪl] [ə'laʊ] ,

to	keep	the	house	as	quiet	as	circumstances	will	allow	,
到	保持	这	房子	作为	安静的	作为	情况	将要	允许	,

尽可能保持屋内安静，

[tuː; tə] [prə'vaɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['bedtaɪm] ['aʊə(r)] [ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv] [hɒt] [mɪlk] [wɪð] [ɪts] [pɪntʃ] [ɒv; əv] [sɔːlt]
to **provide** **for** **the** **bedtime** **hour** **a** **glass** **of** **hot** **milk** **with** **its** **pinch** **of** **salt**
到 提供 为了 这 就寝时间 小时 一个 玻璃 的 热的 牛奶 和 它是 捏 的 盐
[ɪn] [ˌaɪ 'tiː] ,
in **it** **,**
在 它 ,

睡前给孩子准备一杯加了少许盐的热牛奶。

[ðə; ði] [hɒt] ['mɔːltɪd] [mɪlk] [ˌʌn'swiːtnd] , [ðə; ði] [klæm] ['buːjɒn; 'buːjõ] , [ðə; ði] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'strækt] ,
the **hot** **malted** **milk** **unsweetened** **,** **the** **clam** **bouillon** **,** **the** **beef** **extract** **,**
这 热的 麦芽 牛奶 无糖 , 这 蛤 肉汤 , 这 牛肉 提炼 ,

不加糖的热麦芽牛奶、蛤蜊浓汤、牛肉提取物

[ɔː(r)] [ə; eɪ] [kʌp] [ɒv; əv] ['kəʊkəʊ] [wɪtʃ] ['evri] - [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [bɪ'fɔː(r)] [hiː; hi] [gəʊz] [tuː; tə] [bed] ,
or **a** **cup** **of** **cocoa** **which** **every** **insomniast** **should** **take** **before** **he** **goes** **to** **bed** **,**
或者 一个 杯子 的 可可 哪个 每一个 - 应该 拿 前 他 去 到 床 ,

或者一杯热可可，每个失眠患者睡前都应该喝一杯。

[ænd; ənd] [baɪ] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] [tuː; tə] [suːð] , [sə'steɪn] , [ænd; ənd] [tʃɪə(r)] [ðə; ði] ['trʌbld] ['spɪrɪt] .
and **by** **day** **and** **night** **to** **soothe** **,** **sustain** **,** **and** **cheer** **the** **troubled** **spirit** **.**
和 经过 天 和 夜晚 到 舒缓 , 维持 , 和 欢呼 这 麻烦 精神 .
-
35
-

日夜不停地抚慰、支持和鼓励受苦的心灵。35

['dɑːktər; draɪv] .
DR **.**
博士 .

博士

[lɜ˞ːnɛdz] [plæn]
LEARNED'S **PLAN**
莱恩德的 计划

勒内德的计划

[ðə; ði] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ['prɒbləm] [ɪz] [ʌn'kɒmplɪkeɪtɪd] .
The **physiological** **problem** **is** **uncomplicated** **.**
这 生理 问题 是 简单 .

生理问题并不复杂。

[æz; əz] ['dɑːktər; draɪv] . ['lɜːnɪd] ,
As **Dr** **.** **Learned** **,**
作为 博士 . 学习 ,

正如博士所了解的那样，

[huː] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [ə; eɪ] ['kwɔːtə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sentʃəri] [ə'gəʊ] [kjʊəd] [hɪm'self] [ɒv; əv] [hə'bɪtʃuəl]
who **more** **than** **a** **quarter** **of** **a** **century** **ago** **cured** **himself** **of** **habitual**
WHO 更多的 比 一个 四分之一 的 一个 世纪 前 治愈 他自己 的 习惯性的
[ɪn'sɒmniə] [baɪ] ['getɪŋ] [kən'trəʊl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rə'spɪrət(ə)ri] [ænd; ənd] [ˌsɜːkjə'leɪtəri] ['fʌnkʃ(ə)nz] [ɪn] [ðə; ði]
insomnia **by** **getting** **control** **of** **the** **respiratory** **and** **circulatory** **functions** **in** **the**
失眠 经过 获得 控制 的 这 呼吸系统 和 循环系统 函数 在 这
['sliːpɪŋ] ['pɒstʃə(r)] ,
sleeping **posture** **,**
睡眠 姿势 ,

他二十五年前通过控制睡眠姿势中的呼吸和循环功能，治愈了自己的习惯性失眠症。

[hæz; həz] [meɪd] [klɪə(r)] ,
has **made** **clear** **,**
有 制成 清除 ,

已明确表示，

[ðə; ði] ['prɒbləm] [ɪz] ['sɪmpli] [tuː; tə] [ʃɪft] [ðə; ði] [belt] [ɒv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['waɪldli] [hwɜːrl]

the	problem	is	simply	to	shift	the	belt	of	attention	from	the	wildly	whirling
这	问题	是	简单地	到	转移	这	腰带	的	注意力	从	这	疯狂地	旋转

[wiːl] [ɒv; əv] [ˌɪntrə'spekʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['stediə] [wiːl] [ðə; ði] [wɪl] [ri'vɔlv, -'vɔːlv] . -

wheel	of	introspection	to	the	steadier	wheel	the	will	revolves	.	36
车轮	的	内省	到	这	更稳定	车轮	这	将要	旋转	.	-

问题就在于如何将注意力从疯狂旋转的内省之轮转移到更为稳定的意志之轮上。36

[baɪ] [diːp] ['regjələ(r)] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] , [ə'kʌmp(ə)nid] [baɪ] ['rɪðmɪk(ə)l] ['muːvmənts] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hed]

By	deep	regular	respirations	,	accompanied	by	rhythmical	movements	of	the	head
经过	深的	常规的	呼吸作用	,	伴随	经过	有节奏的	移动	的	这	头

[ænd; ənd] [hændz] [ænd; ənd] [fiːt] ,

and	hands	and	feet	,
和	双手	和	脚	,

通过深而规律的呼吸，伴随着头部、手部和脚部的有节奏的运动，

['dɑːktər; draɪv] . ['lɜːnɪd] [hæz; həz] ['friːkwəntli] [brɔːt] [ðə; ði] ['wɒndərɪŋ] [ə'tenʃ(ə)n] [bæk] [frɒm; frəm]

Dr	.	Learned	has	frequently	brought	the	wandering	attention	back	from
博士	.	学习	有	频繁地	带来	这	漫游	注意力	后退	从

[sʌm; səm] [saɪd] [træk] [ˌaɪ 'tiː] [sɔːt] [ɪn] ['fɪtfəlnəs] [tuː; tə] [ðə; ði] [meɪn] [laɪn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kən'trəʊld]

some	side	track	it	sought	in	fitfulness	to	the	main	line	of	the	controlled
一些	边	追踪	它	寻求	在	适应性	到	这	主要的	线	的	这	受控

['kɒnʃəsnəs] .

consciousness	.
意识	.

莱恩德博士经常将游离的注意力从它断断续续地追求的某个岔路口拉回到受控意识的主线上。

[səʊ] ['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [hæz; həz] [hiː; hi] [ɪn] ['riːs(ə)nt] [j'iəz] [bɪ'kʌm] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðə; ði] ['prɒbləm] [ɪz]

So	surely	has	he	in	recent	years	become	convinced	that	the	problem	is
所以	一定	有	他	在	最近的	年	变得	确信	那	这	问题	是

['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['saɪkɪkl] [ðæt] [hiː; hi] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] ['emfəsaɪz] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksəsaɪzɪz] [ɪn] [ɔː(r)] [aʊt] [ɒv; əv]

usually	psychical	that	he	no	longer	emphasises	physical	exercises	in	or	out	of
通常	心理	那	他	不	更长	强调	身体的	练习	在	或者	出去	的

[bed] .

bed	.
床	.

所以，近年来他肯定已经确信问题通常是心理上的，因此他不再强调在床上或床下进行体育锻炼。

[ɪn'sted] [hiː; hi] [prə'vaɪdz] [æn; ən] [ɪn'dʒiːniəs] ['lɪt(ə)l] ['tæblət] [ɒn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['weɪkfl] [wʌn] [wɪð] [ˌʌn'lɪftɪd]

Instead	he	provides	an	ingenious	little	tablet	on	which	the	wakeful	one	with	unlifted
反而	他	提供	一个	巧妙	小的	药片	在	哪个	这	清醒	一	和	未抬起

['pens(ə)l] ['stedəli] ['rekɔːdz] [ɪn] ['weɪvɪŋ] [laɪnz] [hɪz; ɪz] inhala37

pencil	steadily	records	in	waving	lines	his	inhala37
铅笔	稳步	记录	在	挥手	线条	他的	inhala37

相反，他提供了一种巧妙的小平板电脑，清醒的人可以用手中的铅笔在上面稳定地记录下他的吸气37。

['taɪənz] [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [ˌekshə'leɪʃn] [ʌn'tɪl] [æt; ət] [lɑːst] , [fə'tiːgd] [baɪ] [ðə; ði] [lɒŋ] ['eksəsaɪz] ,

tions	and	his	exhalations	until	at	last	,	fatigued	by	the	long	exercise	,
tions	和	他的	呼气	直到	在	最后的	,	疲劳	经过	这	长的	锻炼	,

他一边喘息一边做着动作，直到最后，因长时间的锻炼而疲惫不堪。

[ðə; ði] [breɪn] [bɪ'kʌmz] [ænd; ənd] [sliːp] [ˌəuvə'teik] [ðə; ði] ['draʊzi] [maɪnd] . -

the	brain	becomes	anæmic	and	sleep	overtakes	the	drowsy	mind	.	38
这	脑	变成	贫血	和	睡觉	超越	这	昏昏欲睡	头脑	.	-

大脑功能衰竭，昏昏欲睡的头脑被睡眠所吞噬。38

[ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['rɪðmɪk] ['briːðɪŋ]

RELAXATION	AND	RHYTHMIC	BREATHING
松弛	和	节奏	呼吸

放松和节奏呼吸

[tuː; tə]['mɪsɪz] . ['æni] ['peɪsən] Call11 [ænd; ənd]['dɑːktər; draɪv] . ['eməli]['nəʊb(ə)l][wiː; wi] [əʊ] [ɒv; əv] [leɪt]

To	Mrs	.	Annie	Payson	Call11	and	Dr	.	Emily	Noble	we	owe	of	late
到	太太	.	安妮	佩森	Call11	和	博士	.	艾米丽	高贵	我们	欠	的	晚的

[ðə; ði] [stres] [wiː; wi] [leɪ] [ɒn]['mʌskjələ(r)][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['rɪðmɪk] ['briːðɪŋ] ,

the	stress	we	lay	on	muscular	relaxation	and	rhythmic	breathing	,
这	压力	我们	躺	在	肌肉发达的	松弛	和	节奏	呼吸	,

近来我们对肌肉放松和节奏呼吸的重视，要归功于安妮·佩森·卡尔11女士和艾米丽·诺布尔博士。

[wɪtʃ] ['præktɪst] ['feɪθfəli]

which	practised	faithfully
哪个	已实践	忠实

忠实地实践

[wɪl] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [brɪŋ] [sliːp] [weə(r)] [drʌgz] [ɑː(r); ə(r)] [wɜːs] [ðæn; ðən] ['juːsləs] .

will	now	and	then	bring	sleep	where	drugs	are	worse	than	useless	.
将要	现在	和	然后	带来	睡觉	在哪里	药物	是	更糟	比	无用	.

偶尔会有一些时候，药物不仅无效，反而会适得其反，让人难以入睡。

['mʌskjələ(r)][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][kæn; kən][biː; bi] ['lɜːnɪd] [baɪ]['eni] [huː] [wɪl] [teɪk] [ðə; ði]['trʌb(ə)l] .

Muscular	relaxation	can	be	learned	by	any	who	will	take	the	trouble	.
肌肉发达的	松弛	能	是	学习	经过	任何	WHO	将要	拿	这	麻烦	.

只要肯花功夫，任何人都能学会肌肉放松。

[ðə; ði] - [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl'redi] adepts39

The	Delsarteans	are	already	adepts39
这	-	是	已经	adepts39

德尔萨特人已经是专家了39

[æt; ət][ˌaɪ 'tiː] .

at	it	.
在	它	.

就这么办。

[ðə; ði] ['letɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɑːmz] [drɒp] [lɪmp] [baɪ][ðə; ði][saɪd][æz; əz][wʌn][sɪts][ɪn][æn; ən] ['iːzi] [tʃeə(r)] ,

The	letting	of	the	arms	drop	limp	by	the	side	as	one	sits	in	an	easy	chair	,
这	出租	的	这	武器	降低	跛行	经过	这	边	作为	一	坐着	在	一个	简单的	椅子	,

坐在扶手椅上，双臂无力地垂在身体两侧。

[ðə; ði] ['letɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [trʌŋk] [sɪŋk] [ˌʌnsə'pɔːtɪd] [ə'genst] [ðə; ði] ['iːzi] [tʃeə(r)][æz; əz] [ðəʊ] [ˌaɪ 'tiː]

the	letting	of	the	trunk	sink	unsupported	against	the	easy	chair	as	though	it
这	出租	的	这	树干	下沉	不支持	反对	这	简单的	椅子	作为	尽管	它

[wɜː(r); wə(r)] ['sɪŋkɪŋ] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['jiːldɪŋ] [bæŋk][ɒv; əv] [snəʊ] ,

were	sinking	into	a	yielding	bank	of	snow	,
是	下沉	进入	一个	屈服	银行	的	雪	,

让树干无力地倚靠在躺椅上，仿佛陷进了柔软的雪堆里。

[ðə; ði] ['letɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [hed] [fɔːl] ['fɔːwəd] [ɔː(r)] ['saɪdweɪz] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'zɪstəns] [wɪl] ['fɜːnɪʃ] ['iːv(ə)n]

the	letting	of	the	head	fall	forward	or	sideways	without	resistance	will	furnish	even
这	出租	的	这	头	落下	向前	或者	侧身	没有	反抗	将要	提供	甚至

[tuː; tə][ðə; ði] [sləʊ] [ɒv; əv] [wɪts] [ə; eɪ]['vɪʒuəl] ['ɪmɪdʒ] [wɪtʃ] [wɪl] [sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['pæt(ə)n] [ɪn]

to	the	slow	of	wits	a	visual	image	which	will	serve	as	a	sufficient	pattern	in
到	这	慢的	的	智慧	一个	视觉的	图像	哪个	将要	服务	作为	一个	充足的	图案	在

[ðə; ði][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] .

the	relaxation	of	the	whole	body	.
这	松弛	的	这	所有的	身体	.

让头部自然向前或向侧面倾斜而不加抵抗，即使是反应迟钝的人也能从中获得视觉上的启发，从而充分放松全身。

['dɑːktər; draɪv] . ['eməli]['nəʊb(ə)l] ,

Dr	.	Emily	Noble	,
博士	.	艾米丽	高贵	,

艾米莉·诺布尔博士

[huː] [hæz; həz] [siːn] [ˌɔːriˈent(ə)l][ˈsəʊldʒəz][æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][ə; eɪ] [lɒŋ] [mɑːtʃ] [θrəʊ] [ðəmˈselvz]
who has seen Oriental soldiers at the end of a long march throw themselves
WHO 有 已见 东方 士兵 在 这 结尾 的 一个 长的 行进 扔 他们自己
[ɪn] [kəmˈpliːt] [ˌriːlækˈseɪʃ(ə)n][ɒn][ðeə(r)] [bæks] ,
in complete relaxation on their backs ,
在 完全的 松弛 在 他们的 背部 ,

谁见过东方士兵在长途行军结束后，彻底放松地仰面躺下?

[gɪvz] [ɪn][hɜː(r); hə(r)] [ˈrɪðmɪk] Breathing40
gives in her Rhythmic Breathing40
给予 在 她 节奏 Breathing40

在她的节奏呼吸40中屈服

[plʌs] [ɒlˈfæktəri] [nɜːv] [ˈɪnfluəns] [ɒn][ˌrespəˈreɪʃ(ə)n] [ˈpɒsəbli] [ðə; ði][məʊst] [ˈpræktɪkl] [ɒv; əv][ɔːl]
plus Olfactory Nerve Influence on Respiration possibly the most practical of all
加 嗅觉 神经 影响 在 呼吸 可能 这 最多 实际的 的 全部
[dəˈrekʃ(ə)nz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][məˈtʃʊə(r)][ɪn][ðə; ði][ɪmˈpɔːt(ə)nt] [ɑːt] [ɒv; əv][ˌriːlækˈseɪʃ(ə)n] .
directions for the mature in the important art of relaxation .
方向 为了 这 成熟 在 这 重要的 艺术 的 松弛 .

此外，嗅神经对呼吸的影响可能是所有方向中最实用的，尤其对于成熟人士而言，这是一门重要的放松艺术。

[ʃiː; ʃi][bɪdz][hɪm][laɪ][əˈpɒn][hɪz; ɪz] [bæk] [ɒn][ə; eɪ] [hɑːd] [ˈsɜːfɪs] ,
She bids him lie upon his back on a hard surface ,
她 出价 他 说谎 之上 他的 后退 在 一个 难的 表面 ,

她命令他仰面躺在坚硬的表面上。

[wɪð] [hed] [tɜːnd] [tuː; tə][wʌn][saɪd][ɪn][ˈɔːdə(r)][tuː; tə] [rɪˈliːv] [ðə; ði] [ˈtenʃ(ə)n] [ɒn][ðə; ði] [ˈmʌs(ə)lz] [ɒv; əv]
with head turned to one side in order to relieve the tension on the muscles of
和 头 转向 到 一 边 在 命令 到 缓解 这 紧张 在 这 肌肉 的
[ðə; ði] [nek] ,
the neck ,
这 脖子 ,

头转向一侧，以减轻颈部肌肉的紧张感。

[wɪð] [ɑːmz] [ɪkˈstendɪd] [æt; ət] [raɪt] [ˈæŋglz] , [wɪð] [ðə; ði][pɑːmz] [tɜːnd] [ʌp] ,
with arms extended at right angles , with the palms turned up ,
和 武器 扩展 在 正确的 角度 , 和 这 棕榈树 转向 向上 ,

双臂伸直呈直角，掌心向上，

[wɪð] [fiːt] [tɜːnd] [aʊt][ænd; ənd] [spred] [fɔː(r); fə(r)] [ˈkʌmfət] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] [fʊt] [əˈpɑːt] .
with feet turned out and spread for comfort at least a foot apart .
和 脚 转向 出去 和 传播 为了 舒适 在 至少 一个 脚 除 .

双脚外展并分开至少一英尺，以保持舒适。

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɑː(r); ə(r)] [ðen] [tuː; tə][biː; bi] [klɪəd] [ɒv; əv][ðeə(r)][ˈstætɪk][eə(r)][baɪ][ə; eɪ] [fjuː] [diːp]
The lungs are then to be cleared of their static air by a few deep
这 肺 是 然后 到 是 已清除 的 他们的 静止的 空气 经过 一个 很少 深的
[ˌɪnhəˈleɪʃn] ,
inhalations ,
吸入 ,

然后通过几次深呼吸来清除肺部的静止空气。

[meɪd] [θruː] [ðə; ði] [left] [ˈnɒstrəl][bɪˈkəz; bɪˈkɒz][ɪn][ðə; ði] [ˈævərɪdʒ] man41
made through the left nostril because in the average man41
制成 通过 这 左边 鼻孔 因为 在 这 平均的 man41

通过左侧鼻孔进行，因为在普通男性中41

[ˌaɪ ˈtiː] [siːm] [tuː; tə] [ˈfɜːnɪʃ] [ə; eɪ][ˈfriːər] [ˈtʃæn(ə)l] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][eə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] [raɪt] [ˈnɒstrəl] .
it seems to furnish a freer channel for the air than the right nostril .
它 似乎 到 提供 一个 更自由 渠道 为了 这 空气 比 这 正确的 鼻孔 .

它似乎比右侧鼻孔能提供更畅通的空气通道。

[nekst][ðə; ði] - ['set(ə)lz] [daʊn] [tuː; tə] ['laɪtə(r)] ['rɪðmɪk] ['briːðɪŋ] ,
Next **the** **insomniast** **settles** **down** **to** **lighter** **rhythmic** **breathing** **,**
下一个 这 - 定居点 向下 到 打火机 节奏 呼吸 ,

接下来，失眠患者会逐渐调整呼吸，变得轻柔而有节奏。

[wɪtʃ] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ði] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɒnʃəs] ['efət] [tuː; tə] [meɪk] [iːtʃ]
which **is** **nothing** **but** **the** **consequence** **of** **the** **conscious** **effort** **to** **make** **each**
哪个 是 没有什么 但 这 结果 的 这 有意识的 努力 到 制作 每个
[ˌekshə'leɪʃn] ['iːkwəl][tuː; tə] [iːtʃ] [ˌɪnhə'leɪʃn] .
exhalation **equal** **to** **each** **inhalation** **.**
呼气 平等的 到 每个 吸入 .

这不过是有意识地努力使每一次呼气与每一次吸气相等的结果。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ðə; ði] “ [breθ] [ɪn][æz; əz]['dʒentli][æz; əz][ðə; ði] [fɒg] [kriːps] [ɪn][frɒm; frəm]
He **should** **take** **the** **“** **breath** **in** **as** **gently** **as** **the** **fog** **creeps** **in** **from**
他 应该 拿 这 “ 气息 在 作为 轻轻地 作为 这 多雾路段 令人毛骨悚然 在 从
[ðə; ði] [siː] .
the **sea** **.**
这 海 .

他应该“像海雾缓缓飘来一样，轻轻地吸一口气”。

” [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][let][ˌaɪ 'tiː][aʊt] “ [æz; əz][ðə; ði][eə(r)][gəʊz][aʊt][ɒv; əv]['lɪt(ə)l] ['tʃɪldrənz] [bə'luːn] [wen]
” **He** **should** **let** **it** **out** **“** **as** **the** **air** **goes** **out** **of** **little** **children's** **balloons** **when**
” 他 应该 让 它 出去 “ 作为 这 空气 去 出去 的 小的 孩子们的 气球 什么时候
[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'laʊd] [tuː; tə] [ɪ'skeɪp] .
it **is** **allowed** **to** **escape** **.**
它 是 允许 到 逃脱 .

“他应该把它放出来，就像让小孩子的气球漏气一样。”

” [æz; əz] [wɪð] [ɪk'spɪəriəns] [ɔːl] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] ['kɒnʃəs] ['efət] ['pɑːsɪz] , [hiː; hi] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ]
” **As** **with** **experience** **all** **feeling** **of** **conscious** **effort** **passes** **,** **he** **will** **have** **a**
” 作为 和 经验 全部 感觉 的 有意识的 努力 通过 , 他 将要 有 一个
[sens] [ɒv; əv] ['letɪŋ] [gəʊ] ,
sense **of** **letting** **go** **,**
感觉 的 出租 去 ,

“随着经验的积累，所有有意识的努力感都会消失，他会有一种放手的感觉。”

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [wɪl] [ɒv; əv][ðeə(r)] [əʊn] [ə'kɔːd] [rɪ'læks] ,
the **muscles** **will** **of** **their** **own** **accord** **relax** **,**
这 肌肉 将要 的 他们的 自己的 符合 放松 ,

肌肉会自行放松。

the42
the42
the42

42

['kwaɪət][maɪnd] [wɪl] [kʌm] , [ɪ'speʃəli] [ɪf] [ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [θɔːt] [biː; bi][held] ['stedəli] [bɪ'fɔː(r)][ˌaɪ 'tiː] ,
quiet **mind** **will** **come** **,** **especially** **if** **a** **pleasant** **thought** **be** **held** **steadily** **before** **it** **,**
安静的 头脑 将要 来 , 尤其 如果 一个 令人愉快的 想法 是 握住 稳步 前 它 ,

平静的心境自然会到来，尤其是在心中稳定地保持一个愉悦的想法时。

[ðə; ði] - [wɪl] [stretʃ] [ænd; ənd] [jɔːn] , [teɪk] [ɪn'stɪŋktɪvli] [ɪf] [hiː; hi][biː; bi][ɪn][bed][ðə; ði]
the **insomniast** **will** **stretch** **and** **yawn** **,** **take** **instinctively** **if** **he** **be** **in** **bed** **the**
这 - 将要 拉紧 和 打哈欠 , 拿 本能地 如果 他 是 在 床 这
[sliːp] [pə'zɪʃ(ə)n] ,
sleep **position** **,**
睡觉 位置 ,

失眠者会伸懒腰、打哈欠，如果他躺在床上，就会本能地采取睡姿。

[ænd; ənd] [pɑːs] [ɒf] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['driːmləs] [sliːp] [wɪtʃ] [wɪl] [ɪn'diːd] [nɪt] [ʌp] “ [ðə; ði] [sliːv]
and **pass** **off** **into** **a** **dreamless** **sleep** **which** **will** **indeed** **knit** **up** **“** **the** **ravell'd** **sleave**
和 经过 离开 进入 一个 无梦 睡觉 哪个 将要 的确 针织 向上 “ 这 拉维尔德 袖子

[ɒv; əv][keə(r)] ,
of **care** **,**
的 关心 ,

然后进入无梦的睡眠，这睡眠确实会“将忧虑的破烂衣襟缝合起来”。

” [ænd; ənd] [meɪk] [hɪm] ['redi] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [deɪ] [ɒv; əv] [ɪ'fektɪv] ['θɪŋkɪŋ] [ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)nt]
” **and** **make** **him** **ready** **for** **a** **day** **of** **effective** **thinking** **and** **efficient**
” 和 制作 他 准备好 为了 一个 天 的 有效的 思维 和 高效的

['ækʃ(ə)n] . -
action **.** **43**
行动 . -

并让他做好准备，迎接高效思考和高效行动的一天。43

[ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['meθəd]
THE **EMMANUEL** **METHOD**
这 伊曼纽尔 方法

以马内利方法

[wen] ['sliːpləsnəs] [kæn; kən][biː; bi] [də'rektli] [treɪst] [tuː; tə]['ment(ə)l] ['kɔːzɪz] , [ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl]
When **sleeplessness** **can** **be** **directly** **traced** **to** **mental** **causes** **,** **the** **Emmanuel**
什么时候 失眠 能 是 直接地 追踪 到 精神的 原因 , 这 伊曼纽尔

['triːtmənt] ,
treatment **,**
治疗 ,

当失眠可以直接追溯到心理原因时，伊曼纽尔疗法

[ɪf] [ɪk'sperɪm(ə)nts] [meɪd] [bəuθ][ɪn] ['bɒstən] [ænd; ənd] [nɔθ'hæmptən] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi] ['trʌstɪd] ,
if **experiments** **made** **both** **in** **Boston** **and** **Northampton** **are** **to** **be** **trusted** **,**
如果 实验 制成 两个都 在 波士顿 和 北安普顿 是 到 是 可信 ,

如果波士顿和北安普顿进行的实验结果可信的话，

[ɪz][æz; əz]['ʃʊəli; 'ʃɔːli][ə; eɪ][spə'sɪfɪk][æz; əz] ['kwɪniːn] [fɔː(r); fə(r)][mə'leəriə] .
is **as** **surely** **a** **specific** **as** **quinine** **for** **malaria** **.**
是 作为 一定 一个 具体的 作为 奎宁 为了 疟疾 .

它对疟疾的疗效与奎宁一样特异。

[ɪf] [ɪn] ['eni] ['ɪnstəns] ['medɪk(ə)l][ˌdaɪəg'nəʊsɪs][kæn; kən][faɪnd][nəʊ] ['fɪzɪk(ə)l] ['riːz(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
If **in** **any** **instance** **medical** **diagnosis** **can** **find** **no** **physical** **reason** **for** **the**
如果 在 任何 实例 医疗的 诊断 能 寻找 不 身体的 原因 为了 这

['sliːpləsnəs] ,
sleeplessness **,**
失眠 ,

如果经医学诊断仍无法找到失眠的生理原因，

[ɪ'mænjʊəl] ['triːtmənt] [ɪz][æt; ət][wʌns][ɪn]['ɔːdə(r)] .
Emmanuel **treatment** **is** **at** **once** **in** **order** **.**
伊曼纽尔 治疗 是 在 一次 在 命令 .

立即对伊曼纽尔进行治疗。

[ðə; ði]['sʌfərə(r)][ɪz] [əd'mɪtɪd] [tuː; tə] the44
The **sufferer** **is** **admitted** **to** **the44**
这 患者 是 承认 到 the44

患者被送入44号病房

['rɛktərz] ['stʌdi] .
Rector's **study** **.**
校长 学习 .

校长办公室。

[ðə; ði] ['veri] ['ætməsfɪə(r)] [in'kʌridʒz] [fræŋk] ['spiːkɪŋ] .

The	**very**	**atmosphere**	**encourages**	**frank**	**speaking**	**.**
这	非常	气氛	鼓励	坦率	请讲	.

这种氛围鼓励人们坦诚交流。

[kən'siːlmənt] [ɒv; əv] ['eni] [fækt][ɔː(r)] ['sɜːkəmstəns] [wɪtʃ] [beəz] [ə'pɒn][ðə; ði] [keɪs] [ɪz] [ˌpredʒu'dɪʃl]

Concealment	**of**	**any**	**fact**	**or**	**circumstance**	**which**	**bears**	**upon**	**the**	**case**	**is**	**prejudicial**
隐蔽	的	任何	事实	或者	环境	哪个	熊	之上	这	案件	是	有偏见的

[tuː; tə] [ɪm'pruːvmənt] .

to	**improvement**	**.**
到	改进	.

隐瞒任何与案件相关的事实或情况，都不利于案件的改进。

[ai][hæv; həv][wʌns]['ɑːftə(r)] [θriː] ['triːtmənts] [rɪ'fjuːzd] [ə'gen] [tuː; tə] [siː] [ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt] [huː] [hæd; həd]

I	**have**	**once**	**after**	**three**	**treatments**	**refused**	**again**	**to**	**see**	**a**	**patient**	**who**	**had**
我	有	一次	后	三	治疗	拒绝	再次	到	看	一个	病人	WHO	有

[feɪld] [tuː; tə] [gɪv] [ˌem 'iː][hɜː(r); hə(r)] [həʊl] ['kɒnfɪdəns] ,

failed	**to**	**give**	**me**	**her**	**whole**	**confidence**	**,**
失败的	到	给	我	她	所有的	信心	,

我曾有过一次这样的经历：在接受了三次治疗后，我拒绝再次接诊一位未能完全信任我的病人。

[ʌn'tɪl] [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [spiːk] [aʊt] [wɪð] ['greɪtə(r)] ['friːdəm] .

until	**she**	**was**	**willing**	**to**	**speak**	**out**	**with**	**greater**	**freedom**	**.**
直到	她	曾是	愿意的	到	说话	出去	和	更大的	自由	.

直到她愿意更自由地表达自己的观点。

[ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['hæbɪts][ɑː(r); ə(r)][ɪn'veəriəbli] [kən'sɪdəd] [ænd; ənd] [kə'rektɪd] [wen'evə(r)] [ðeə(r)][ɪz] [niːd]

The	**physical**	**habits**	**are**	**invariably**	**considered**	**and**	**corrected**	**whenever**	**there**	**is**	**need**	.
这	身体的	习惯	是	总是	经过考虑的	和	已更正	每当	那里	是	需要	.
:												
.												

身体习惯总是会被考虑在内，并在必要时进行纠正。

[diːp] ['briːðɪŋ] [ɪz] [prɪ'skraɪbd] .

Deep	**breathing**	**is**	**prescribed**	**.**
深的	呼吸	是	规定	.

建议进行深呼吸练习。

['dɑːktər; draɪv] . [lɝːnɛdz] ['meθəd] [ɪz] ['sʌmtaɪmz] [sə'dʒestid] , [ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] ['dɑːktər; draɪv] .

Dr	**.**	**Learned's**	**method**	**is**	**sometimes**	**suggested**	**,**	**and**	**always**	**Dr**	**.**
博士	.	莱恩德的	方法	是	有时	建议	,	和	总是	博士	.

['noʊbəlz] .

Noble's	**.**
贵族的	.

有时会建议采用 Learned 博士的方法，但总是建议采用 Noble 博士的方法。

[drʌgz] [ɑː(r); ə(r)][frɒm; frəm][ðə; ði][fɜːst] [wɪð'held] .

Drugs	**are**	**from**	**the**	**first**	**withheld**	**.**
药物	是	从	这	第一的	隐瞒	.

药物从一开始就被扣留。

[tiː] , ['kɒfi] , and45

Tea	**,**	**coffee**	**,**	**and45**
茶	,	咖啡	,	and45

茶、咖啡和45

[ɔːl]['ʌðə(r)] ['stɪmjələnts] [wɪtʃ] [ækt] [də'rektli] [ɒn][ðə; ði] [breɪn] [ɑː(r); ə(r)] ['bænɪʃt] [frɒm; frəm][ðə; ði]

all	other	stimulants	which	act	directly	on	the	brain	are	banished	from	the
全部	其他	兴奋剂	哪个	行为	直接地	在	这	脑	是	被放逐	从	这

['iːvnɪŋ] [miːl] .

evening	meal	.
晚上	一顿饭	.

晚餐中禁止添加其他所有直接作用于大脑的兴奋剂。

[ðə; ði]['sʌfərə(r)][ɪz] [ɪn'kʌrɪdʒd] [æz; əz][ðə; ði]['bedtaɪm]['aʊə(r)] [drɔːz] [nɪə(r)][tuː; tə] [gɪv] [hɪm'self][tuː; tə]

The	sufferer	is	encouraged	as	the	bedtime	hour	draws	near	to	give	himself	to
这	患者	是	鼓励	作为	这	就寝时间	小时	平局	靠近	到	给	他自己	到

[sʌtʃ] ['ɪntrəsts] [æz; əz]['skætə(r)][ðə; ði] [k'eəz] [ænd; ənd] ['wʌrɪs] [ænd; ənd] [əb'seʃənz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)]

such	interests	as	scatter	the	cares	and	worries	and	obsessions	which	are
这样的	兴趣	作为	分散	这	关心	和	担忧	和	痴迷	哪个	是

[ðen] [wəʊnt][tuː; tə]['gæðə(r)][laɪk][ə; eɪ][klaʊd] [ə'raʊnd][ðə; ði] ['peɪʃənts] [hed] .

then	wont	to	gather	like	a	cloud	around	the	patient's	head	.
然后	惯于	到	收集	喜欢	一个	云	大约	这	患者	头	.

随着就寝时间的临近，鼓励患者投入到自己感兴趣的事物中，以驱散那些像乌云一样聚集在患者头顶的烦恼、忧虑和执念。

[fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm][ə; eɪ]['səʊʃ(ə)l] ['iːvnɪŋ] [ɪz] [sə'dʒestid] , [prə'vaɪdɪd][ˌaɪ 'tiː][biː; bi][nɒt] [tuː] [ɪk'saɪtɪŋ] .

For	some	a	social	evening	is	suggested	,	provided	it	be	not	too	exciting	.
为了	一些	一个	社会的	晚上	是	建议	,	假如	它	是	不是	也	激动人心	.

对于某些人来说，可以考虑举办一个社交晚会，但前提是晚会不要太热闹。

[fɔː(r); fə(r)]['ʌðə(r)z][ðə; ði] ['θɪətə(r)] , [ðə; ði] ['sɪmfəni] , [ɔː(r)]['ʌðə(r)] [fɔːm] [ɒv; əv]['pʌblɪk] [ˌentə'teɪnmənt]

For	others	the	theatre	,	the	symphony	,	or	other	form	of	public	entertainment
为了	其他的	这	剧院	,	这	交响乐	,	或者	其他	形式	的	民众	娱乐

[sɜːrvz] [ðə; ði] [seɪm] ['pɜːpəs] .

serves	the	same	purpose	.
服务	这	相同的	目的	.

对另一些人来说，戏剧、交响乐或其他形式的公共娱乐活动也起到了同样的作用。

[fɔː(r); fə(r)] [pə'hæps] [ə; eɪ]['lɑːdʒə(r)]['nʌmbə(r)] , [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] ['priːtʃə(r)] , [ɔː(r)][ðə; ði] ['tiːtʃə(r)] , [ɔː(r)]

For	perhaps	a	larger	number	,	especially	the	preacher	,	or	the	teacher	,	or
为了	也许	一个	更大的	数字	,	尤其	这	牧师	,	或者	这	老师	,	或者

the46

the46
the46

或许对更多人来说，尤其是传教士、教师或46

['lɪtərəri] ['wɜːkə(r)] , [ə; eɪ] [ˌmægə'ziːn] , [ə; eɪ]['nɒv(ə)l] [wɪð] [nəʊ] ['mɪzrəbl] ['mɒd(ə)n] ['prɒbləm] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] ,

literary	worker	,	a	magazine	,	a	novel	with	no	miserable	modern	problem	in	it	,
文学	工人	,	一个	杂志	,	一个	小说	和	不	悲惨的	现代的	问题	在	它	,

文学工作者，一本杂志，一部没有令人沮丧的现代问题的长篇小说

[ɔː(r)][ə; eɪ] ['stændəd] ['hɪstri; 'hɪstəri] [wɪl] [ɪn][ə; eɪ][hɑːf] - ['aʊə(r)][let] [daʊn] [ðə; ði][maɪnd][tuː; tə][ðə; ði] [sliːp]

or	a	standard	history	will	in	a	half	-	hour	let	down	the	mind	to	the	sleep
或者	一个	标准	历史	将要	在	一个	一半	-	小时	让	向下	这	头脑	到	这	睡觉

['lev(ə)l] .

level	.
等级	.

或者，一段标准的历史叙述会在半小时内使人的大脑进入睡眠状态。

[ai] [nəʊ] [wʌn][mæn] [huː] [faʊnd] ['pɑːrkˌmænz]['hɪstəriz; 'hɪstriz][ə; eɪ][ˌsɒpə'rɪfɪk] [buːn] ;

I	know	one	man	who	found	Parkman's	histories	a	soporific	boon	;
我	知道	一	男人	WHO	成立	帕克曼的	历史	一个	催眠剂	恩惠	;

我认识一个人，他觉得帕克曼的历史著作令人昏昏欲睡；

[əˈnʌðə(r)] [huːm] [griːnz] [lɒŋgə(r)][ˈhɪstri; ˈhɪstəri][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈɪŋglɪʃ] [ˈpiːp(ə)l][led][ɒn] [iːtʃ] [naɪt] [tuː; tə]
another **whom** **Green's** **longer** **History** **of** **the** **English** **People** **led** **on** **each** **night** **to**
其他 谁 青菜 更长 历史 的 这 英语 人们 引领 在 每个 夜晚 到
[ˈhəʊlsəm] [sliːp] ;
wholesome **sleep** **;**
健康 睡觉 ;

另一个人则凭借格林的《英国人民史》这部篇幅更长的著作，每晚都能安然入睡；

[əˈnʌðə(r)] , [ðə; ði] [hed] [ɒv; əv][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ˌsænəˈteəriəm] ,
another **,** **the** **head** **of** **a** **large** **sanitarium** **,**
其他 , 这 头 的 一个 大的 疗养院 ,

另一位是大型疗养院的院长，

[huː] [ˈsʌmtaɪmz] [seɪvz] [hɪmˈself][frɒm; frəm] [ˈsliːpləsnəs] [baɪ] [ˈriːdɪŋ] [ˈɑːftə(r)][hiː; hi][hæz; həz] [gɒn]
who **sometimes** **saves** **himself** **from** **sleeplessness** **by** **reading** **after** **he** **has** **gone**
WHO 有时 保存 他自己 从 失眠 经过 阅读 后 他 有 已消失
[tuː; tə][bed][æz; əz] [dʌl] [ə; eɪ] [bʊk] [æz; əz][hiː; hi][kæn; kən][faɪnd] ,
to **bed** **as** **dull** **a** **book** **as** **he** **can** **find** **,**
到 床 作为 乏味的 一个 书 作为 他 能 寻找 ,

他有时会在睡前阅读一本最枯燥乏味的书来缓解失眠。

[ænd; ənd] [ˌrekəˈmendz] [ðə; ði] [seɪm] [plæn] [wɪð] [sʌm; səm][ˈprɒfɪt][tuː; tə][hɪz; ɪz][ˈpeɪʃ(ə)nts] . -
and **recommends** **the** **same** **plan** **with** **some** **profit** **to** **his** **patients** **.** **47**
和 建议 这 相同的 计划 和 一些 利润 到 他的 患者 . -

并向他的病人推荐同样的方案，从中赚取一些利润。47

[feɪθ] [rɪˈkwaɪəd] [ɪn] [gɒd] [ænd; ənd][mæn]
FAITH **REQUIRED** **IN** **GOD** **AND** **MAN**
信仰 必需的 在 上帝 和 男人

对上帝和人都需要信仰

[ðə; ði][meɪn] [rɪˈlaɪəns] , [haʊˈevə(r)] , [ɪn][ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] [ˈtriːtmənt] [ɪz][ɒn] [feɪθ] ,
The **main** **reliance** **,** **however** **,** **in** **the** **Emmanuel** **treatment** **is** **on** **faith** **,**
这 主要的 依赖 , 然而 , 在 这 伊曼纽尔 治疗 是 在 信仰 ,

然而，以马内利疗法的主要依据是信仰。

[riːɪnˈfɔːst] [fɜːst][baɪ][ˈhetərəʊ] - [səˈdʒestʃən] [ænd; ənd] [ðen] [baɪ][ˈpeɪʃ(ə)nt][ænd; ənd] [pəˈsɪstənt] [ˈɔːtəʊ] -
reinforced **first** **by** **hetero** **-** **suggestion** **and** **then** **by** **patient** **and** **persistent** **auto** **-**
加强型 第一的 经过 异质 - 建议 和 然后 经过 病人 和 执着的 汽车 -
[səˈdʒestʃən] .
suggestion **.**
建议 .

首先通过异性暗示得到强化，然后通过耐心和持续的自我暗示得到强化。

[ðə; ði][mæn] [huː] [wʊd] [biː; bi] [ˈpɜːmənəntli] [friː] [frɒm; frəm] [ɪnˈsɒmniə] [mʌst; məst][biː; bi][æn; ən]
The **man** **who** **would** **be** **permanently** **free** **from** **insomnia** **must** **be** **an**
这 男人 WHO 会 是 永久的 自由的 从 失眠 必须 是 一个
[ˈɒptɪmɪst] .
optimist **.**
乐天派 .

能够彻底摆脱失眠症的人一定是乐观主义者。

[hiː; hi][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ] [fəˈlɒsəfi] [ɒv; əv][laɪf] [ˈhəʊlsəm] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [kiːp] [hɪm]
He **must** **have** **a** **philosophy** **of** **life** **wholesome** **enough** **to** **keep** **him**
他 必须 有 一个 哲学 的 生活 健康 足够的 到 保持 他
[ˈbɔɪənt] , -
buoyant **,** **48**
浮力 , -

他一定拥有足够健全的人生哲学，才能保持积极乐观的心态。48

['tʃɪəf(ə)l] , [ænd; ənd] [sə'riːn] [ə'mɪd][ɔːl][ðə; ði]['tʃeɪndʒɪz][ænd; ənd][ðə; ði] [tʃɑːnsiz] [ɒv; əv] [ðɪs] ['mɔːt(ə)l]
cheerful , and serene amid all the changes and the chances of this mortal
快乐 , 和 安详 之中 全部 这 变化 和 这 机会 的 这 凡人
[laɪf] .
life .
生活 .

在人生种种变迁和机遇中，依然保持乐观和宁静。

[wɪð] [ðə; ði] ['pɜːʃn] [hiː; hi] [meɪ] [həʊld] [ðæt] “ [hiːz] [ə; eɪ] [gʊd] ['feləʊ] , [ænd; ənd] - [twɪl] [ɔːl][biː; bi]
With the Persian he may hold that “ He's a Good Fellow , and ' twill all be
和 这 波斯语 他 可能 抓住 那 “ 他是 一个 好的 同伴 , 和 - 斜纹布 全部 是
[wel] ;
well ;
出色地 ;

他可能会对波斯人说：“他是个好人，一切都会好起来的；

” [wɪð] ['sɒkrətiːz] [ðæt] “ [tuː; tə][ðə; ði] [gʊd] [mæn][nəʊ]['iːv(ə)l] [θɪŋ] [kæn; kən] ['hæpən] ;
” with Socrates that “ To the good man no evil thing can happen ;
” 和 苏格拉底 那 “ 到 这 好的 男人 不 邪恶的 事物 能 发生 ;

苏格拉底说：“对于好人来说，任何邪恶的事情都不会发生；

” [ɔː(r)] [wɪð] [ˌes 'tiː] . [pɔːl] [ðæt] “ [ɔːl] [θɪŋz] [wɜːk] [tə'geðə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [gʊd] [tuː; tə][ðem; ðəm] [ðæt]
” or with St . Paul that “ All things work together for good to them that
” 或者 和 英石 . 保罗 那 “ 全部 事物 工作 一起 为了 好的 到 他们 那
[lʌv] [ðə; ði] [lɔːd] .
love the Lord .
爱 这 主 .

或者像圣保罗说的那样，“万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”

” [wɒt'evə(r)] ['læŋgwɪdʒ] [hiː; hi] [meɪ] [juːz][ɪn][ðə; ði][ˌfɔːmju'leɪʃ(ə)n][ɒv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] [fə'lɒsəfi] ,
” Whatever language he may use in the formulation of his life philosophy ,
” 任何 语言 他 可能 使用 在 这 配方 的 他的 生活 哲学 ,

“无论他在阐述其人生哲学时使用何种语言，

[hiː; hi][mʌst; məst] [bɪ'liːv] [wɪð] [ɔːl][hɪz; ɪz] [hɑːt] [ænd; ənd] [səʊl] [ðæt] [laɪf][ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ɔːl]
he must believe with all his heart and soul that life in spite of all
他 必须 相信 和 全部 他的 心 和 灵魂 那 生活 在 尽管如此 的 全部
[ɛp'iəɹənsɪz] [ɪz] [wɜːθ] ['lɪvɪŋ] ,
appearances is worth living ,
外貌 是 值得 活的 ,

他必须由衷地相信，尽管表面看来并非如此，但生命仍然值得珍惜。

[ðæt] [ðeə(r)][ɪz] [lʌv] [ænd; ənd] ['gʊdnəs] [æt; ət][ðə; ði] [hɑːt] [ɒv; əv] [θɪŋz] , -
that there is love and goodness at the heart of things , 49
那 那里 是 爱 和 善良 在 这 心 的 事物 , -

万物的核心是爱与善，49

[ðæt] [ðə; ði] [wɜːd] [gɒd] , [wɒt'evə(r)] [biː; bi][ɪts]['kɒntent] ,
that the word God , whatever be its content ,
那 这 单词 上帝 , 任何 是 它是 内容 ,

“上帝”这个词，无论其内容是什么，

[dʌz] [stænd][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['kɒnsept] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][ɪn]['aʊə(r)] ['evrideɪ] [ɪg'zɪstəns] , [ænd; ənd] [ðæt]
does stand for a concept indispensable in our everyday existence , and that
做 站立 为了 一个 概念 必不可少 在 我们的 每天 存在 , 和 那
[ðeə(r)][ɪz] ['sʌmweə(r)] ,
there is somewhere ,
那里 是 某处 ,

它代表着我们日常生活中不可或缺的一个概念，而且在某个地方，

['evriweə(r)] , [wʌn] [huː] , [baɪ][ə; eɪ]['pærədɒks][æz; əz][streɪndʒ][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] ,
everywhere , One who , by a paradox as strange as it is true ,
到处 , 一 WHO , 经过 一个 悖论 作为 奇怪的 作为 它 是 真的 ,

无处不在，有一个人，这看似矛盾却又无比真实：

[ɪz][bəuθ][ðə; ði]['sentə(r)][ænd; ənd] [sə'kʌmfərəns] [ɒv; əv][ɔːl] [ðæt] [hæz; həz] [biːn] , [ɪz] ,
is both the centre and circumference of all that has been , is ,
是 两个都 这 中心 和 圆周 的 全部 那 有 到过 , 是 ,

既是过去、现在和未来的中心，也是未来的圆周。

[ænd; ənd]['evə(r)][ɪz][tuː; tə][biː; bi] — [ðə; ði] ['æbsəluːt] [ænd; ənd] [ˌʌnkən'dɪʃnd] [weər'evə(r)][wiː; wi] [meɪ]
and ever is to be — The Absolute and Unconditioned wherever we may
和 曾经 是 到 是 — 这 绝对 和 无条件 无论 我们 可能
[tʃɑːns] [tuː; tə][biː; bi][ɪn][taɪm][ɔː(r)] [speɪs] . -
chance to be in time or space . 50
机会 到 是 在 时间 或者 空间 . -

而永恒存在——无论我们身处何时何地，那绝对的、无条件的——都将永远存在。50

“ [ɪf] [ai] [klaɪm] [ʌp]['ɪntuː] ['hev(ə)n] , [ðaʊ] [ɑːt] [ðeə(r)] : [ɪf] [ai][gəʊ] [daʊn] [tuː; tə] [hel] ,
“ If I climb up into heaven , Thou art there : if I go down to hell ,
“ 如果 我 爬 向上 进入 天堂 , 你 艺术 那里 : 如果 我 去 向下 到 地狱 ,

“如果我升入天堂，你在那里；如果我坠入地狱，

[ðaʊ] [ɑːt] [ðeə(r)]['ɔːlsəʊ] .
Thou art there also .
你 艺术 那里 还 .

你也在那里。

[ɪf] [ai] [teɪk] [ðə; ði] [wɪŋz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] : [ænd; ənd] [rɪ'meɪn] [ɪn][ðə; ði] ['ʌtəməʊst] [pɑːts] [ɒv; əv]
If I take the wings of the morning : and remain in the uttermost parts of
如果 我 拿 这 翅膀 的 这 早晨 : 和 保持 在 这 极致 部分 的
[ðə; ði] [siː] ;
the sea ;
这 海 ;

如果我展开清晨的翅膀，飞到海的尽头；

['iːv(ə)n][ðeə(r)]['ɔːlsəʊ][ʃæl; ʃəl] [ðaɪ] [hænd] [liːd] [ˌem 'iː] : [ænd; ənd] [ðaɪ] [raɪt] [hænd][ʃæl; ʃəl][həʊld][ˌem 'iː] . ”
even there also shall Thy hand lead me : and Thy right hand shall hold me . ”
甚至 那里 还 将 你的 手 带领 我 : 和 你的 正确的 手 将 抓住 我 . ”
-
12
-

甚至在那里，你的手也必引导我；你的右手也必扶持我。”12

[ə; eɪ][mæn] [huː] ['wɒnts] [ðæt] [sə'renəti] [ɒv; əv][maɪnd][ɒn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['saʊndɪst] [sliːp] [ɪn'veəriəbli]
A man who wants that serenity of mind on which the soundest sleep invariably
一个 男人 WHO 想要 那 宁静 的 头脑 在 哪个 这 最响亮的 睡觉 总是
[dɪ'pendz] [mʌst; məst][get] [raɪt] [ænd; ənd] [kiːp] [raɪt] [wɪð] [gɒd] ,
depends must get right and keep right with God ,
取决于 必须 得到 正确的 和 保持 正确的 和 上帝 ,

想要拥有平静的心境（而安稳的睡眠必然依赖于此），一个人必须与上帝保持正确的关系。

['weðə(r)] [hiː; hi] [dɪ'faɪnz] [hɪm][ɪn][ðə; ði] [tɜːmz] [ɒv; əv] ['pɜːʃə] , [griːs] , [ɔː(r)] [ˌkrɪsti'ænəti] .
whether he defines Him in the terms of Persia , Greece , or Christianity .
无论 他 定义 他 在 这 条款 的 波斯 , 希腊 , 或者 基督教 .

无论他用波斯、希腊还是基督教的术语来定义祂。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][nɒt] [ɪ'nʌf] .
But this is not enough .
但 这 是 不是 足够的 .

但这还不够。

[ə; eɪ][mæn][mʌst; məst][biː; bi] [raɪt] ['ɔːlsəʊ] [wɪð] [hɪz; ɪz] ['feləʊ] - [men] .

A	man	must	be	right	also	with	his	fellow	-	men	.
一个	男人	必须	是	正确的	还	和	他的	同伴	-	男人	.

一个人在与他人相处时，也必须秉持正直的原则。

[hiː; hi][mʌst; məst] [lʌv] [hɪz; ɪz] ['neɪbə(r)] [æz; əz][hiː; hi] [lʌvz] [hɪz; ɪz][gɒd] . -

He	must	love	his	neighbour	as	he	loves	his	God	.	51
他	必须	爱	他的	邻居	作为	他	爱	他的	上帝	.	-

他必须爱邻舍如同爱上帝一样。[51]

" [hiː; hi] [ðæt] ['lʌvθ] [nɒt][hɪz; ɪz]['brʌðə(r)] [huːm] [hiː; hi] [hæθ] [siːn] ,

"	He	that	loveth	not	his	brother	whom	he	hath	seen	,
"	他	那	爱	不是	他的	兄弟	谁	他	有	已见	,

"人若不爱他所看见的弟兄，

[haʊ] [kæn; kən][hiː; hi] [lʌv] [gɒd] [huːm] [hiː; hi] [hæθ] [nɒt] [siːn] ?

how	can	he	love	God	whom	he	hath	not	seen	?
如何	能	他	爱	上帝	谁	他	有	不是	已见	?

他没有见过上帝，怎能爱他呢?

" [hiː; hi][mʌst; məst][hæv; həv][mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ]['læŋgwɪd] ['ɪntrəst] [ɪn][hɪz; ɪz]['brʌðə(r)] .

"	He	must	have	more	than	a	languid	interest	in	his	brother	.
"	他	必须	有	更多的	比	一个	慵懒的	兴趣	在	他的	兄弟	.

"他对哥哥一定不仅仅是漠不关心那么简单。"

[hiː; hi][mʌst; məst] [wɪʃ] [hɪm]['betə(r)][ðæn; ðən] [wel] .

He	must	wish	him	better	than	well	.
他	必须	希望	他	更好的	比	出色地	.

他一定希望他一切都好。

[hiː; hi][mʌst; məst][hæv; həv] [dʌn] [fər'evə(r)] [wɪð] [ʃɑːp] ['præktɪs] , [hɑːd] ['bɑːgənɪŋ] , [ʌn'greɪʃəs]

He	must	have	done	forever	with	sharp	practice	,	hard	bargaining	,	ungracious
他	必须	有	完毕	永远	和	锋利的	实践	,	难的	讨价还价	,	不友善的

['krɪtɪsɪzəm] ,

criticism	,
批评	,

他肯定早就厌倦了不正当的手段、强硬的谈判和刻薄的批评。

[ænd; ənd] [ðæt] ['sʌt(ə)l] [dɪs'lɔɪəlti] [wɪtʃ] ['ɒf(ə)n] [θruː] [ʃɪə(r)] ['kaʊədɪs] [stændz] [mjuːt] [waɪl]

and	that	subtle	disloyalty	which	often	through	sheer	cowardice	stands	mute	while
和	那	微妙的	不忠	哪个	经常	通过	透明	怯懦	站立	沉默的	尽管

['slɑːndə(r)][wægz][ɪts] [tʌŋ] [ɔː(r)] ['envi] [ʃuːts] [ɪts] ['pɑːθiən] ['ærəus] [bæk] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [rɪ'triːts] .

slander	wags	its	tongue	or	envy	shoots	its	Parthian	arrows	back	as	it	retreats	.
诽谤	摇尾巴	它是	舌头	或者	嫉妒	芽	它是	帕提亚	箭头	后退	作为	它	静修	.

还有那种微妙的不忠，它常常因为纯粹的懦弱而保持沉默，任由诽谤之声肆意传播，或者任由嫉妒之箭在撤退时射出。

[wɪð] [ðə; ði] ['spɪrɪts] [aɪ] [hiː; hi][mʌst; məst] [siː] ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði][pʊrɪst; pɔːrɪst][ænd; ənd][ðə; ði] ['miːnɪst]

With	the	spirit's	eye	he	must	see	even	in	the	poorest	and	the	meanest
和	这	精神的	眼睛	他	必须	看	甚至	在	这	最贫困	和	这	最卑鄙的

[ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['feloʊz] [sʌm; səm] [tʃɑːm] [wɪtʃ] ['ʌðə(r)z][hæv; həv][nɒt] [faʊnd] .

of	his	fellows	some	charm	which	others	have	not	found	.
的	他的	伙伴们	一些	魅力	哪个	其他的	有	不是	成立	.

凭借神性之眼，他即使在最贫穷、最卑微的同伴身上，也能看到别人没有发现的魅力。

[hiː; hi][mʌst; məst] [wɪð] [ðə; ði] [kraɪst] ['ɪnsaɪt] [pɪəs] [tuː; tə][ðə; ði] [hɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] roughest52

He	must	with	the	Christ	insight	pierce	to	the	heart	of	the	roughest52
他	必须	和	这	基督	洞察力	刺穿	到	这	心	的	这	roughest52

他必须以基督的洞察力，直抵最粗鄙之人的内心。52

['bəʊldə(r)] [ðæt] [wɒz; wəz]['evə(r)] [hjuːn] [frɒm; frəm][ðə; ði] [hɑːd] ['maʊntən] - [saɪd][ɒv; əv] ['siːmi] ['hjuːmən]

boulder	that	was	ever	hewn	from	the	hard	mountain	-	side	of	seamy	human
巨石	那	曾是	曾经	凿	从	这	难的	山	-	边	的	卑鄙的	人类

['neɪtʃə(r)][ænd; ənd][let] [luːs] [ðə; ði] [ɪm'bedɪd] ['eɪndʒl]['ɔːlweɪz][ðeə(r)][ænd; ənd]['ɔːlweɪz] ['strʌg(ə)lɪŋ]

nature	and	let	loose	the	imbedded	angel	always	there	and	always	struggling
自然	和	让	松动的	这	嵌入式	天使	总是	那里	和	总是	挣扎

[tuː; tə][biː; bi] [friː] .

to	be	free	.
到	是	自由的	.

一块巨石，从人性阴暗面的坚硬山坡上凿出，释放出其中蕴藏的天使，它一直都在那里，一直都在为获得自由而奋斗。

[nəʊ][mæn][hæz; həz]['eni] [raɪt] [tuː; tə] [sliːp] , [ɪn][fækt][tuː; tə]['eni][ɒv; əv][gɑːdz]['betə(r)][gɪfts] ,

No	man	has	any	right	to	sleep	,	in	fact	to	any	of	God's	better	gifts	,
不	男人	有	任何	正确的	到	睡觉	,	在	事实	到	任何	的	神的	更好的	礼物	,

事实上，任何人都没有权利睡觉，也没有权利享受上帝赐予的任何美好事物。

[huː] [gəʊz] [θruː] [laɪf] [wɪð] ['slɑːntɪŋ] [aɪ] [ænd; ənd] ['ləʊərɪŋ] [braʊ] ['sʌlənli] [prəʊ'testɪŋ] [tuː; tə]

who	goes	through	life	with	slanting	eye	and	lowering	brow	sullenly	protesting	to
WHO	去	通过	生活	和	斜	眼睛	和	降低	眉头	闷闷不乐地	抗议	到

[hɪm'self] :

himself	:
他自己	:

他一生都斜眼低眉，闷闷不乐地自言自语：

[æz; əz][ai] [wɔːkt] [baɪ][maɪ'self] ,

As	I	walked	by	myself	,
作为	我	步行	经过	我	,

我独自一人走着，

[ai] [tɔːkt] [tuː; tə][maɪ'self] ,

I	talked	to	myself	,
我	谈话	到	我	,

我自言自语

[ænd; ənd] [ðʌs] [maɪ'self][dɪd] [seɪ] [tuː; tə][ˌem 'iː] :

And	thus	myself	did	say	to	me	:
和	因此	我	做过	说	到	我	:

于是，我自己对自己说：

[lʊk] [tuː; tə] [ðaɪ'self] ,

Look	to	thyself	,
看	到	你自己	,

审视自己，

[ænd; ənd] [teɪk] [keə(r)][ɒv; əv] [ðaɪ'self] ,

And	take	care	of	thyself	,
和	拿	关心	的	你自己	,

照顾好自己。

[fɔː(r); fə(r)]['nəʊbədi] [k'eəz] [fɔː(r); fə(r)] [ðiː] . -

For	nobody	cares	for	thee	.	53
为了	无人	关心	为了	你	.	-

因为没有人关心你。53

[ðə; ði] [spə'sɪfɪk] ['triːtmənt]

THE	SPECIFIC	TREATMENT
这	具体的	治疗

具体治疗方法

[wen] [ðə; ði] - [ɪz] ['redi] [tuː; tə] [peɪ] [ðɪs] ['dʌb(ə)l] [praɪs] [ɒv; əv] [lʌv] [tuː; tə] [gɒd] [ænd; ənd]
When **the** **insomniast** **is** **ready** **to** **pay** **this** **double** **price** **of** **love** **to** **God** **and**
什么时候 这 - 是 准备好 到 支付 这 双倍的 价格 的 爱 到 上帝 和

[lʌv] [tuː; tə] [mæn] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [piːs] [ðæt] ['pæsəθ] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ænd; ənd] [ðæt] ['ɔːlsəʊ]
love **to** **man** **for** **the** **peace** **that** **passeth** **understanding** **and** **that** **also**
爱 到 男人 为了 这 和平 那 经过 理解 和 那 还

['brɪŋɪθ] [sliːp] ,
bringeth **sleep** **,**
带来 睡觉 ,

当失眠者准备好付出双重代价——对上帝的爱和对人的爱——来换取超越理解的平安，以及由此带来的睡眠时

[hiː; hi] [ɪz] ['redi] [fɔː(r); fə(r)] [ɪ'mænjʊəl] ['triːtmənt] .
he **is** **ready** **for** **Emmanuel** **treatment** **.**
他 是 准备好 为了 伊曼纽尔 治疗 .

他已准备好接受伊曼纽尔治疗。

['siːtɪd] [ɪn] [ðə; ði] ['mɒrɪs] [tʃeə(r)] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði] ['sməʊldərɪŋ] ['faɪə(r)] [wɪð] ['kɜːtənz] [drɔːn] ,
Seated **in** **the** **Morris** **chair** **before** **the** **smouldering** **fire** **with** **curtains** **drawn** **,**
坐着 在 这 莫里斯 椅子 前 这 闷烧 火 和 窗帘 绘制 ,

他坐在莫里斯椅上，面前是仍在冒着烟的炉火，窗帘紧闭。

[hiː; hi] [ɪz] [tɔːt] [tuː; tə] [rɪ'læks] [hɪz; ɪz] ['mʌs(ə)lz] ,
he **is** **taught** **to** **relax** **his** **muscles** **,**
他 是 教授 到 放松 他的 肌肉 ,

他被教导要放松肌肉。

[ðə; ði] ['kɔːtɪkl] ['leɪə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [breɪn] [ɪz] ['kwaiətid] [baɪ] ['suːðɪŋ] [sə'dʒestʃənz] , [ænd; ənd] then54
the **cortical** **layer** **of** **the** **brain** **is** **quieted** **by** **soothing** **suggestions** **,** **and** **then54**
这 皮层 层 的 这 脑 是 安静 经过 舒缓 建议 , 和 then54

大脑皮层通过舒缓的暗示而平静下来，然后54

['stændɪŋ] [bɪ'haɪnd] [ðə; ði] [tʃeə(r)] [ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['wɜːkə(r)] [bɪ'gɪnz] [ðə; ði] ['triːtmənt] ['sʌmwɒt] [ðʌs]
standing **behind** **the** **chair** **the** **Emmanuel** **worker** **begins** **the** **treatment** **somewhat** **thus**
常设 在后面 这 椅子 这 伊曼纽尔 工人 开始 这 治疗 有些 因此

[ɪn] [ə; eɪ] [ləʊ] ['mɒnətəʊn] :
in **a** **low** **monotone** **:**
在 一个 低的 单调 :

站在椅子后面的伊曼纽尔工作人员开始用低沉单调的语调进行治疗，语调大致如下：

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [rɪ'lækst] [ɪn] ['bɒdi] [ænd; ənd] ['kwaiətid] [ɪn] [maɪnd] .
You **are** **now** **relaxed** **in** **body** **and** **quieted** **in** **mind** **.**
你 是 现在 轻松 在 身体 和 安静 在 头脑 .

你现在身体放松，内心平静。

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [tuː; tə] [let] [jɔː(r); jə(r)] [θɔːts] ['læŋgwɪdli] ['fɒləʊ] [maɪn] [ɪk'sprest] [ɪn] [wɜːdz] .
You **are** **to** **let** **your** **thoughts** **languidly** **follow** **mine** **expressed** **in** **words** **.**
你 是 到 让 你的 想法 懒洋洋地 跟随 矿 表达 在 字 .

让你的思绪慵懒地跟随我用文字表达的思绪。

[duː; də] [nɒt] ['ɒfə(r)] ['eni] ['ment(ə)l] [ˌɒpə'zɪʃ(ə)n] .
Do **not** **offer** **any** **mental** **opposition** **.**
做 不是 提供 任何 精神的 反对 .

不要在思想上提出任何异议。

[ai] [ʃæl; ʃəl] [seɪ] ['nʌθɪŋ] [wɪtʃ] [jɔː(r); jə(r)] [maɪnd] [wɪl] [nɒt] [ɪn'stɪŋktɪvli] [ək'sept] [ænd; ənd] ['tʃerɪʃ] .
I **shall** **say** **nothing** **which** **your** **mind** **will** **not** **instinctively** **accept** **and** **cherish** **.**
我 将 说 没有什么 哪个 你的 头脑 将要 不是 本能地 接受 和 珍惜 .

我不会说任何你的心不会本能地接受和珍视的话。

[fɪks] [jɔː(r); jə(r)] [θɔːts] [ɒn] [gɒd] .
Fix **your** **thoughts** **on** **God** **.**
使固定 你的 想法 在 上帝 .

将你的思想集中在上帝身上。

[θɪŋk] [ɒv; əv] [hɪm] [nɒt] [ə'ləʊn] [æz; əz] [ðə; ði] [ɔːl] - ['fɑːðə(r)] [bʌt; bət] ['ɔːlsəʊ] [æz; əz] [ðə; ði] [ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [maɪnd]

Think	of	Him	not	alone	as	the	All	-	Father	but	also	as	the	Universal	Mind
思考	的	他	不是	独自的	作为	这	全部	-	父亲	但	还	作为	这	普遍的	头脑

[ɪn] [wɪtʃ] [jɔː(r); jə(r)] [maɪnd] [ɪg'zɪsts] [ɪg'zæktli] [æz; əz] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] thought55

in	which	your	mind	exists	exactly	as	each	individual	thought55
在	哪个	你的	头脑	存在	确切地	作为	每个	个人	thought55

不仅要把他视为万物之父，还要把他视为宇宙心智，你的心智就存在于其中，每一个念头都体现在其中。55

[fləʊts] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [maɪnd] .

floats	in	your	mind	.
浮标	在	你的	头脑	.

萦绕在你的脑海中。

[θɪŋk] [ɒv; əv] [hɪm] [nɒt] ['mɪəli] [æz; əz] [jɔː(r); jə(r)] ['hev(ə)nli] ['fɑːðə(r)] [bʌt; bət] ['ɔːlsəʊ] [æz; əz] [ðə; ði]

Think	of	Him	not	merely	as	your	Heavenly	Father	but	also	as	the
思考	的	他	不是	仅仅	作为	你的	天上	父亲	但	还	作为	这

[ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] ['spɪrɪt] [ɒn] [wɪtʃ] [jɔː(r); jə(r)] [səʊl] [dɪ'pendz] [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [breθ] [ɒv; əv] ['spɪrɪtʃuəl] [laɪf] ,

Universal	Spirit	on	which	your	soul	depends	for	every	breath	of	spiritual	life	,
普遍的	精神	在	哪个	你的	灵魂	取决于	为了	每一个	气息	的	精神	生活	,

不仅要把他看作你的天父，还要把他看作是宇宙之灵，你的灵魂赖以生存的每一次精神呼吸都源于他。

[dʒʌst] [æz; əz] [jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi] [ɪz] [dɪ'pendənt] [fɔː(r); fə(r)] [ɪts] ['evri] [breθ] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪg'zɪstəns] [ɒn]

just	as	your	body	is	dependent	for	its	every	breath	of	physical	existence	on
只是	作为	你的	身体	是	依赖	为了	它是	每一个	气息	的	身体的	存在	在

[ðə; ði] [eə(r)] [juː; jʊ] [briːð] .

the	air	you	breathe	.
这	空气	你	呼吸	.

就像你的身体每一次呼吸都依赖于你呼吸的空气一样。

[bɪ'liːv] [ðæt] [ɪn] [ðɪs] ['lɑːdʒə(r)] , ['haɪə(r)] , ['truːə(r)] [sens] ,

Believe	that	in	this	larger	,	higher	,	truer	sense	,
相信	那	在	这	更大的	,	更高	,	更真实	感觉	,

要相信，从这个更宏大、更高尚、更真实的意义上来说，

“ [ɪn] [hɪm] [wiː; wi] [lɪv; laɪv] [ænd; ənd] [muːv] [ænd; ənd] [hæv; həv] ['aʊə(r)] ['biːɪŋ] .

“	In	Him	we	live	and	move	and	have	our	being	.
“	在	他	我们	居住	和	移动	和	有	我们的	存在	.

我们生活、行动、存在都在乎他。

” [naʊ] [ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [maɪnd] [ɔː(r)] [ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] ['spɪrɪt] [ɪz] ['həʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] , ['hɑːməni]

”	Now	Universal	Mind	or	Universal	Spirit	is	wholesomeness	and	love	,	harmony
”	现在	普遍的	头脑	或者	普遍的	精神	是	健康	和	爱	,	和谐

[ænd; ənd] ['paʊə(r)] .

and	power	.
和	力量	.

“宇宙心智或宇宙精神就是健康与爱、和谐与力量。”

['riːəlaɪz] [ðæt] [wen] [jɔː(r); jə(r)] [səʊl] [briːð] [ɪn] [ðə; ði] ['ætməsfɪə(r)] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [laɪvz; lɪvz] [ˌaɪ 'tiː]

Realise	that	when	your	soul	breathes	in	the	atmosphere	in	which	it	lives	it
意识到	那	什么时候	你的	灵魂	呼吸	在	这	气氛	在	哪个	它	生活	它

[briːð] [ɪn] ['həʊlsəmnəs] and56

breathes	in	wholesomeness	and56
呼吸	在	健康	and56

要明白，当你的灵魂呼吸着它所栖息的空气时，它呼吸的也是纯净和56

[lʌv] , ['hɑːməni] [ænd; ənd] ['paʊə(r)] .

love	,	harmony	and	power	.
爱	,	和谐	和	力量	.

爱、和谐与力量。

[bʌt; bət][ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['pɒsəb(ə)l] ,

But	it	is	possible	,
但	它	是	可能的	,

但这并非不可能。

[ɪn][ðə; ði]['eksəsaɪz][ɒv; əv][ðə; ði] [friː] [wɪl] [wɪð] [wɪtʃ] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][ðə; ði]

in	the	exercise	of	the	free	will	with	which	you	are	in	the	nature	of	the
在	这	锻炼	的	这	自由的	将要	和	哪个	你	是	在	这	自然	的	这

[keɪs] [ɪn'daʊd] ,

case	endowed	,
案件	捐赠	,

在行使你与生俱来的自由意志时，

[tuː; tə] [fɪl] [ʌp][ðə; ði][səʊl] [wɪð] ['mɔːbidnis] [ænd; ənd] ['selfɪʃnəs] , [dɪs'juːnəti][ænd; ənd] ['wiːknəs] ,

to	fill	up	the	soul	with	morbidness	and	selfishness	,	disunity	and	weakness	,
到	充满	向上	这	灵魂	和	发病率	和	自私	,	分裂	和	弱点	,

使灵魂充满病态和自私、分裂和软弱，

[səʊ] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [ruːm] [ɪn][ˌaɪ ˈtiː][fɔː(r); fə(r)] [gɑːdz] ['həʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] , [hɪz; ɪz]

so	that	there	is	no	room	in	it	for	God's	wholesomeness	and	love	,	His
所以	那	那里	是	不	房间	在	它	为了	神的	健康	和	爱	,	他的

['hɑːməni] [ænd; ənd]['paʊə(r)] .

harmony	and	power	.
和谐	和	力量	.

因此，其中没有上帝的纯洁和慈爱、和谐与力量的容身之地。

[ɪf] [ðaʊ] [kʊdst] ['empti] [ɔːl] [ðaɪ'self] [ɒv; əv][self] ,

If	thou	couldst	empty	all	thyself	of	self	,
如果	你	可以	空的	全部	你自己	的	自己	,

如果你能完全放下自我，

[laɪk] [tuː; tə][ə; eɪ] [ʃel] [dɪs'hæbɪtɪd] ,

Like	to	a	shell	dishabited	,
喜欢	到	一个	壳	无人居住的	,

就像一个无人居住的贝壳，

[ðen] [mait] [hiː; hi][faɪnd] [ðiː] [ɒn][ðə; ði]['əʊʃ(ə)n] [ʃelf] ,

Then	might	He	find	thee	on	the	Ocean	shelf	,
然后	可能	他	寻找	你	在	这	海洋	架子	,

那时祂或许会在大洋彼岸找到你。

[ænd; ənd] [seɪ] , “ [ðɪs] [ɪz][nɒt] [ded] ,

And	say	,	“	This	is	not	dead	,
和	说	,	“	这	是	不是	死的	,

然后说，“这还没有结束，

” [ænd; ənd] [fɪl] [ðiː] [wɪð] [hɪm'self] [ɪn'sted] .

”	And	fill	thee	with	Himself	instead	.
”	和	充满	你	和	他本人	反而	.

“让祂自己充满你。”

[bʌt; bət] [ðaʊ] [ɑːt] [ɔːl] [rɪ'pliːt] [wɪð] ['veri] [ðaʊ] ,

But	thou	art	all	replete	with	very	Thou	,
但	你	艺术	全部	充足的	和	非常	你	,

但你本身就充满了你，

[ænd; ənd][hæst] [sʌtʃ] [ʃruːd] [æk'tɪvəti] ,

And	hast	such	shrewd	activity	,
和	哈斯特	这样的	精明	活动	,

而且手段如此狡猾，

[ðæt] , [wen] [hiː; hi] ['kɒmz] , [hiː; hi] [sez] : “ [ðɪs] [ɪz] enow57

That	,	when	He	comes	,	He	says	:	“	This	is	enow57
那	,	什么时候	他	来	,	他	说道	:	“	这	是	enow57

当祂来的时候，祂会说：“这就够了。”

['ʌntə; 'ʌntu][ɪt'self] — - [tiː][wɜː(r); wə(r)]['betə(r)][let][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] :

Unto	itself	—	'	t	were	better	let	it	be	:
到	本身	—	-	t	是	更好的	让	它	是	:

顺其自然吧——还是让它保持原样更好：

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ] [smɔːl] [ænd; ənd] [fʊl] , [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [ruːm] [fɔː(r); fə(r)][ˌem 'iː] . ” -

It	is	so	small	and	full	,	there	is	no	room	for	Me	.	”	13
它	是	所以	小的	和	满的	,	那里	是	不	房间	为了	我	.	”	-

它又小又挤，容不下我。”13

[juː; jʊ][duː; də][nɒt] [sliːp] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] “ [ɔːl] [rɪ'pliːt] [wɪð] ['veri] [ðaʊ] .

You	do	not	sleep	because	you	are	“	all	replete	with	very	Thou	.
你	做	不是	睡觉	因为	你	是	“	全部	充足的	和	非常	你	.

你无需入睡，因为你“充满了至高无上的你”。

” [juː; jʊ][hæv; həv] [fɪld] [ʌp][jɔː(r); jə(r)][səʊl] [wɪð] [θɔːts] [ɒv; əv][self] ,

”	You	have	filled	up	your	soul	with	thoughts	of	self	,
”	你	有	已填	向上	你的	灵魂	和	想法	的	自己	,

你的灵魂充满了自我中心的想法，

[ɔː(r)] [θɔːts] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z][frɒm; frəm][ðə; ði] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [vjuː] [ɒv; əv][self] .

or	thoughts	of	others	from	the	point	of	view	of	self	.
或者	想法	的	其他的	从	这	观点	的	看法	的	自己	.

或者从自我的角度看待他人的想法。

[juː; jʊ][hæv; həv] ['wʌrid] [wen] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][kɑːst][jɔː(r); jə(r)][keə(r)][ɒn] [hɪm] ; “ [fɔː(r); fə(r)]

You	have	worried	when	you	should	have	cast	your	care	on	Him	;	“	for
你	有	担心	什么时候	你	应该	有	投掷	你的	关心	在	他	;	“	为了

[hiː; hi] [kɛrɛθ] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] .

He	careth	for	you	.
他	卡雷斯	为了	你	.

你们忧虑，却应当将一切忧虑卸给祂；“因为祂顾念你们。

” [juː; jʊ][hæv; həv] ['jiːldɪd] [tuː; tə][ɔːl][sɔːrts][ɒv; əv] ['fuːlɪʃ] [fɪəz] , [fə'getfl] [ðæt] “ ['pɜːfɪkt] [lʌv]

”	You	have	yielded	to	all	sorts	of	foolish	fears	,	forgetful	that	“	perfect	love
”	你	有	产生	到	全部	排序	的	愚蠢	恐惧	,	健忘	那	“	完美的	爱

['kæstɪθ] [aʊt][fɪə(r)] .

casteth	out	fear	.
卡斯特	出去	害怕	.

你们屈服于各种愚蠢的恐惧，忘记了“完全的爱可以驱除恐惧”。

” [juː; jʊ][hæv; həv] [biːn] [self] - ['sentəd] , [ðəʊ] [gɒd] [hɪm'self] [wɒz; wəz][səʊ][fɑː(r)] centred58

”	You	have	been	self	-	centred	,	though	God	Himself	was	so	far	centred58
”	你	有	到过	自己	-	居中	,	尽管	上帝	他本人	曾是	所以	远的	centred58

“你一直以自我为中心，尽管上帝本身是如此的中心。”58

[aʊt][ɒv; əv][self] [ðæt] “ [hiː; hi] [geɪv] [hɪz; ɪz]['əʊnli] [bɪ'gɒtn] [sʌn] ,

out	of	self	that	“	He	gave	His	only	begotten	Son	,
出去	的	自己	那	“	他	给予	他的	仅有的	所生的	儿子	,

出于自我，他“将他的独生子赐给了神”。

[ðæt] [ˌhuːsəʊ'evə(r)] [bɪ'liːvɪθ] [ɪn] [hɪm] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] ['perɪʃ] , [bʌt; bət][hæv; həv] [ˌevə'lɑːstɪŋ] [laɪf] .

that	whosoever	believeth	in	Him	should	not	perish	,	but	have	everlasting	life	.
那	无论谁	相信	在	他	应该	不是	沦	,	但	有	永恒	生活	.

凡信他的人，不至灭亡，反得永生。

" [ɪn][ðə; ði]['saɪləns][ɒv; əv] [ðɪs] ['kwaɪət]['aʊə(r)][pʊt][jɔː(r); jə(r)] ['wʌrɪs] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [fɪəz] [ə'weɪ]

"	**In**	**the**	**silence**	**of**	**this**	**quiet**	**hour**	**put**	**your**	**worries**	**and**	**your**	**fears**	**away**
"	在	这	沉默	的	这	安静的	小时	放	你的	担忧	和	你的	恐惧	离开

[ænd; ənd] [swɪŋ] [jɔː(r); jə(r)]['sentə(r)][aʊt][ɒv; əv][self] .

and	**swing**	**your**	**centre**	**out**	**of**	**self**	**.**
和	摇摆	你的	中心	出去	的	自己	.

"在这静谧的时刻，放下你的忧虑和恐惧，将你的中心从自我中解放出来。"

['əʊpən][waɪd][ðə; ði] ['wɪndəʊz] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][səʊl][ænd; ənd][let][ðə; ði]['spɪrɪt][ɪn][ɒv; əv]

Open	**wide**	**the**	**windows**	**of**	**your**	**soul**	**and**	**let**	**the**	**Spirit**	**in**	**of**
打开	宽的	这	视窗	的	你的	灵魂	和	让	这	精神	在	的

['həʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] ,

wholesomeness	**and**	**love**	**,**
健康	和	爱	,

敞开你灵魂的窗户，让纯洁和爱的圣灵进入你的内心。

[ɒv; əv] ['hɑːməni] [ænd; ənd]['paʊə(r)] .

of	**harmony**	**and**	**power**	**.**
的	和谐	和	力量	.

和谐与力量。

[bɪ'liːv] [ðə; ði]['spɪrɪt] [wɪl] [kʌm] [ɪn] .

Believe	**the**	**Spirit**	**will**	**come**	**in**	**.**
相信	这	精神	将要	来	在	.

要相信圣灵会降临。

[ɪn'tɜːprət] [ɪn][ðə; ði] [tɜːmz] [ɒv; əv]['spɪrɪt] [ðəʊz] [və'reɪʃəs] [wɜːdz] [ɒv; əv][ˌrevə'leɪʃ(ə)n] : -

Interpret	**in**	**the**	**terms**	**of**	**Spirit**	**those**	**veracious**	**words**	**of**	**Revelation**	**:**	**59**
解释	在	这	条款	的	精神	那些	诚实的	字	的	启示	:	-

用圣灵的语言来解释启示录59章中那些真实的话语。

" [bɪ'həʊld] , [ai][stænd][æt; ət][ðə; ði][dɔː(r)] , [ænd; ənd] [nɒk] ; [ɪf] ['eni][mæn][hɪə(r)][maɪ] [vɔɪs] ,

"	**Behold**	**,**	**I**	**stand**	**at**	**the**	**door**	**,**	**and**	**knock**	**;**	**if**	**any**	**man**	**hear**	**my**	**voice**	**,**
"	看哪	,	我	站立	在	这	门	,	和	敲	;	如果	任何	男人	听到	我的	嗓音	,

"看哪，我站在门外叩门；若有听见我声音的，

[ænd; ənd]['əʊpən][ðə; ði][dɔː(r)] , [ai] [wɪl] [kʌm] [ɪn][tuː; tə][hɪm] , [ænd; ənd] [wɪl] [sʌp] [wɪð] [hɪm] ,

and	**open**	**the**	**door**	**,**	**I**	**will**	**come**	**in**	**to**	**him**	**,**	**and**	**will**	**sup**	**with**	**him**	**,**
和	打开	这	门	,	我	将要	来	在	到	他	,	和	将要	上	和	他	,

开门，我要进到他那里去，与他一同坐席。

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪð] [ˌem 'iː] .

and	**he**	**with**	**me**	**.**
和	他	和	我	.

他和我在一起。

" [weɪt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['ɪnkʌmɪŋ] ['spɪrɪt] .

"	**Wait**	**for**	**the**	**incoming**	**Spirit**	**.**
"	等待	为了	这	即将到来	精神	.

"等待圣灵的降临。"

[weɪt] [ɪn] [feɪθ] [ænd; ənd] ['kɒnfɪdəns] .

Wait	**in**	**faith**	**and**	**confidence**	**.**
等待	在	信仰	和	信心	.

凭着信心和信赖等候。

[rɪ'membə(r)] [ðæt] " [ðeɪ] [ðæt] [weɪt] [ə'pɒn][ðə; ði] [lɔːd] [ʃæl; ʃəl] [rɪ'njuː] [ðeə(r)] [streŋθ] ;

Remember	**that**	**"**	**They**	**that**	**wait**	**upon**	**the**	**Lord**	**shall**	**renew**	**their**	**strength**	**;**
记住	那	"	他们	那	等待	之上	这	主	将	更新	他们的	力量	;

记住，"等候耶和华的，必重新得力；

[ðeɪ] [ʃæl; ʃəl] [maʊnt] [ʌp] [wɪð] [wɪŋz] [æz; əz] ['igl] ; [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl] [rʌn] , [ænd; ənd] [nɒt] [biː; bi] ['wɪəri] ;
they shall mount up with wings as eagles ; they shall run , and not be weary ;
他们 将 山 向上 和 翅膀 作为 老鹰 ; 他们 将 跑步 , 和 不是 是 厌倦 ;

他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦；

[ðeɪ] [ʃæl; ʃəl] [wɔːk] , [ænd; ənd] [nɒt] [feɪnt] .
they shall walk , and not faint .
他们 将 走 , 和 不是 头晕的 .

他们必行走，并不疲乏。

" [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [maɪnd] [fɪld] [wɪð] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] ['həʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] , [ɒv; əv]
" With your mind filled with the Spirit of wholesomeness and love , of
" 和 你的 头脑 已填 和 这 精神 的 健康 和 爱 , 的
['hɑːməni] [ænd; ənd] ['paʊə(r)] ,
harmony and power ,
和谐 和 力量 ,

"让你的心中充满纯洁、慈爱、和谐与力量的精神，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [æt; ət] [rest] ; [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nəʊ] [ðə; ði] [piːs] [ðæt] ['pæsəθ] [ˌʌndə'stændɪŋ] .
it will be at rest ; it will know the peace that passeth understanding .
它 将要 是 在 休息 ; 它 将要 知道 这 和平 那 经过 理解 .

它必得安息；它必得享超越理解的平安。

[ɔːl] [nɜːv] - [streɪn] [wɪl] [gəʊ] .
All nerve - strain will go .
全部 神经 - 拉紧 将要 去 .

所有的神经紧张都会消失。

[sliːp] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] - [naɪt] .
Sleep will come to - night .
睡觉 将要 来 到 - 夜晚 .

今晚就能睡着了。

[sliːp] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] - morrow60
Sleep will come to - morrow60
睡觉 将要 来 到 - morrow60

明天就会睡着了60

[naɪt] .
night .
夜晚 .

夜晚。

[sliːp] [wɪl] [kʌm] ['evri] [naɪt] .
Sleep will come every night .
睡觉 将要 来 每一个 夜晚 .

每晚你都会入睡。

[saʊnd] [sliːp] , [ˌɑːr 'iː] - [kriː'eɪtɪŋ] [sliːp] [səʊ] [lɒŋ] [dɪ'naɪd] [juː; jʊ] , [wɪl] [biː; bi] [jɔːz] [æt; ət] [lɑːst] .
Sound sleep , re - creating sleep so long denied you , will be yours at last .
声音 睡觉 , 关于 - 创建 睡觉 所以 长的 否认 你 , 将要 是 你的 在 最后的 .

长久以来你一直渴望的酣畅睡眠，终将重现。

[ðə; ði] [deɪ] [wɪl] ['nevə(r)] [nəʊ] [ə'gen] [ɪts] ['fiːvərɪʃ] [ɪn'kwaɪɪˌtjuːd] .
The day will never know again its feverish inquietude .
这 天 将要 绝不 知道 再次 它是 发烧 不安 .

这一天将不再有那种焦躁不安的气氛。

[wɜːk] [wɪl] [hæv; həv] [ɪts] [zest] , [ænd; ənd] [pleɪ] [ɪts] [dʒɔɪ] .
Work will have its zest , and play its joy .
工作 将要 有 它是 热情 , 和 玩 它是 喜悦 .

工作会有它的乐趣，玩耍会有它的快乐。

[ðə; ði]['saɪlənt] [naɪt] [wɪl] [luːz] [ɪts] ['mɔːbɪd] ['fænsiz] [ænd; ənd][ɪts] ['hɒrɪd] ['naɪtmeəz] ,

The	silent	night	will	lose	its	morbid	fancies	and	its	horrid	nightmares	,
这	沉默的	夜晚	将要	失去	它是	病态的	幻想	和	它是	可怕的	噩梦	,

寂静的夜晚将失去它病态的幻想和可怕的噩梦。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [iːtʃ] ['mɔːnɪŋ] [weɪk] [wɪð] [ðə; ði] [sɒŋ] [ə'pɒn][jɔː(r); jə(r)][lɪps] :

and	you	will	each	morning	wake	with	the	song	upon	your	lips	:
和	你	将要	每个	早晨	唤醒	和	这	歌曲	之上	你的	嘴唇	:

每天早晨醒来，你的唇边都会萦绕着这首歌：

[ðə; ði] [dɑːk] [hæθ] ['meni] [dɪə(r)] [ə'veɪlz] :

The	dark	hath	many	dear	avails	:
这	黑暗的	有	许多	亲爱的	可用性	:

黑暗有很多宝贵的用途：

[ðə; ði] [dɑːk] [dis'til][dɪ'vaɪnɪst] [djuːz] ;

The	dark	distils	divinest	dews	;
这	黑暗的	蒸馏	最神圣的	露水	;

黑暗中蕴藏着最神圣的露珠；

[ðə; ði] [dɑːk] [ɪz] [rɪtʃ] [wɪð] ['naɪtɪŋgeɪl] ,

The	dark	is	rich	with	nightingales	,
这	黑暗的	是	富有的	和	夜莺	,

夜莺在黑暗中鸣叫，

[wɪð] [driːmz] , [ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði] ['hev(ə)nli] [mjuːz] .

With	dreams	,	and	with	the	heavenly	muse	.
和	梦境	,	和	和	这	天上	沉思	.

怀揣梦想，与天上的缪斯同在。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

自然睡眠的艺术：为彻底治愈(The Art of Natural Sleep With definite) 第2/2页

[juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn] [wɪð] sleepless61
You have done with sleepless61
你 有 完毕 和 sleepless61

你已经和 sleepless61 结束了。

[nes] [fərˈevə(r)] .
ness forever .
内斯 永远 .

永恒的。

[juː; jʊ][gəʊ] [aʊt] [frɒm; frəm] [ðɪs] [ruːm] [bɪˈniːθ] [ðə; ði] [ˈruːfˌtriː] [ɒv; əv] [gɑːdz] [ˈsæŋktʃuəri] ,
You go out from this room beneath the rooftree of God's sanctuary ,
你 去 出去 从 这 房间 下面 这 屋顶树 的 神的 避难所 ,

你从这间屋子里出来，来到上帝圣所的屋檐下。

[ə; eɪ] [njuː] [ˈkriːtʃə(r)] [ɪn] [kraɪst] [ˈdʒiːzəs] .
a new creature in Christ Jesus .
一个 新的 生物 在 基督 耶稣 .

在基督耶稣里成为新造的人。

[kleɪm] [jɔː(r); jə(r)] [njuː] [ˈprɪvəlɪdʒ] [ɪn][ˈdʒiːzəs] - [neɪm] .
Claim your new privilege in Jesus ' name .
宣称 你的 新的 特权 在 耶稣 - 姓名 .

奉耶稣的名宣告你新的特权。

[ækt] [ˌhensˈfɔːθ] [ɒn][ðə; ði] [ˈkʌmfətɪŋ] [əˈʃʊərəns] [ðæt] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə] [sliːp] [æz; əz]
Act henceforth on the comforting assurance that you are to go to sleep as
行为 今后 在 这 令人感到安慰 保证 那 你 是 到 去 到 睡觉 作为
[suːn] [æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv] [gɒn] [tuː; tə][bed] ,
soon as you have gone to bed ,
很快 作为 你 有 已消失 到 床 ,

从今以后，请记住这个令人安心的保证：一旦上床睡觉，就应该立刻入睡。

[ænd; ənd] [sliːp] [ðə; ði] [həʊl] [naɪt] [θruː] .
and sleep the whole night through .
和 睡觉 这 所有的 夜晚 通过 .

一觉睡到天亮。

[kiːp] [baɪ] [deɪ] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [naɪt] [ðə; ði] [səˈrenəti] [juː; jʊ][hɪə(r)][hæv; həv] [faʊnd] .
Keep by day as well as night the serenity you here have found .
保持 经过 天 作为 出色地 作为 夜晚 这 宁静 你 这里 有 成立 .

白天黑夜都要保持你在这里找到的这份宁静。

[əˈweɪk] [wɪð] [ðə; ði] [ˈmɔːnɪŋ] [laɪt] [ˈɪntuː][ðə; ði] [θɔːts] [ɒv; əv] [ðɪs] [fɜːst] [ˈtriːtmənt] .
Awake with the morning light into the thoughts of this first treatment .
醒 和 这 早晨 光 进入 这 想法 的 这 第一的 治疗 .

伴着晨光醒来，思绪飘向这第一次治疗。

[kiːp] [ðem; ðəm][ɪn][ðə; ði] [ˈbækgraʊnd] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [ˈkɒnʃəsnəs] [ðə; ði] [həʊl] [deɪ] [θruː] .
Keep them in the background of your consciousness the whole day through .
保持 他们 在 这 背景 的 你的 意识 这 所有的 天 通过 .

一整天都让它们保持在你的意识边缘。

Take62
Take62
Take62

Take62

[ə; eɪ] [fjuː] [ˈmɪnɪts] [ˈevri] [deɪ] [tuː; tə][gəʊ][ˈɪntuː][ðə; ði] [ˈsaɪləns] [æz; əz][juː; jʊ] [naʊ] [ɑː(r); ə(r)] ,

a	few	minutes	every	day	to	go	into	the	silence	as	you	now	are	,
一个	很少	分钟	每一个	天	到	去	进入	这	沉默	作为	你	现在	是	,

每天抽出几分钟时间，像现在这样进入静默状态。

[ænd; ənd] [θɪŋk] [ðiːz] [θɔːts] [əˈgen] [ɪn][ˈprɒpə(r)] [ˈsiːkwəns] .

and	think	these	thoughts	again	in	proper	sequence	.
和	思考	这些	想法	再次	在	恰当的	顺序	.

然后按正确的顺序再次思考这些想法。

[teɪk] [ðem; ðəm] [ʌp] [ˈɪntuː][jɔː(r); jə(r)] [hɑːt] [ænd; ənd] [bruːd] [əˈpɒn][ðem; ðəm][ɔːl][ðə; ði] [deɪ] .

Take	them	up	into	your	heart	and	brood	upon	them	all	the	day	.
拿	他们	向上	进入	你的	心	和	幼虫	之上	他们	全部	这	天	.

把它们放在心上，整天反复思量。

[wɜːk] [ðem; ðəm][ˈɪntuː][ðə; ði] [wɔːp] [ænd; ənd] [wʊf] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][ˈɪnməʊst] [səʊl] [səʊ] [ðæt] “ [ˈnaɪðə(r)]

Work	them	into	the	warp	and	woof	of	your	inmost	soul	so	that	“	neither
工作	他们	进入	这	经	和	纬	的	你的	最	灵魂	所以	那	“	两者都不

[deθ] ,

death	,
死亡	,

将它们融入你灵魂深处的经纬之中，这样“死亡、

[nɔː(r)][laɪf] , [nɔː(r)][ˈeɪndʒəls] , [nɔː(r)] [ˌprɪnsɪˈpælɪtiz] , [nɔː(r)] [pˈaʊəz] , [nɔː(r)] [θɪŋz] [ˈprez(ə)nt] , [nɔː(r)]

nor	life	,	nor	angels	,	nor	principalities	,	nor	powers	,	nor	things	present	,	nor
也不	生活	,	也不	天使	,	也不	公国	,	也不	权力	,	也不	事物	展示	,	也不

[θɪŋz] [tuː; tə] [kʌm] ,

things	to	come	,
事物	到	来	,

既非生命，也非天使，也非执政的，也非掌权的，也非现在的事，也非将来的事，

[nɔː(r)] [haɪt] , [nɔː(r)] [depθ] , [nɔː(r)] [ˈeni] [ˈʌðə(r)] [ˈkriːtʃə(r)] ” [ʃæl; ʃəl][biː; bi][ˈeɪb(ə)l][tuː; tə] [ˈseprət] [juː; jʊ]

nor	height	,	nor	depth	,	nor	any	other	creature	”	shall	be	able	to	separate	you
也不	高度	,	也不	深度	,	也不	任何	其他	生物	”	将	是	有能力的	到	分离	你

[frɒm; frəm][ðem; ðəm] .

from	them	.
从	他们	.

无论是高处，还是深渊，或是其他任何生物，都不能将你们与他们分开。

[meɪk] [ðem; ðəm] [jɔːz] [ænd; ənd] [kiːp] [ðem; ðəm] [jɔːz] [fərˈevə(r)][ænd; ənd][fərˈevə(r)] .

Make	them	yours	and	keep	them	yours	forever	and	forever	.
制作	他们	你的	和	保持	他们	你的	永远	和	永远	.

让它们成为你的，永远永远拥有它们。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ʃæl; ʃəl] [sliːp] [ðə; ði] [sliːp] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈkwaɪət][maɪnd][ænd; ənd] the63

And	you	shall	sleep	the	sleep	of	the	quiet	mind	and	the63
和	你	将	睡觉	这	睡觉	的	这	安静的	头脑	和	the63

你将安然入睡，心灵平静，63

[gɒd] - [fɪld] [səʊl][ɪn][ɔːl][ðə; ði] [jˈiəz] [tuː; tə] [kʌm] . -

God	-	filled	soul	in	all	the	years	to	come	.	1464
上帝	-	已填	灵魂	在	全部	这	年	到	来	.	-

愿你在未来的所有岁月里都拥有充满神的灵魂。1464

[sʌm; səm] [ɪˈmiːdiət] [rɪˈzʌlts]

SOME	IMMEDIATE	RESULTS
一些	即时	结果

一些立竿见影的效果

[ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [wʌn] ['triːtmənt] [ɒv; əv] [ðɪs] [sɔːt] — [feɪθ] [riːɪn'fɔːst] [baɪ] [riː'ɪtəreɪtɪd]

Again	and	again	one	treatment	of	this	sort	—	faith	reinforced	by	reiterated
再次	和	再次	一	治疗	的	这	种类	—	信仰	加强型	经过	重申

[sə'dʒestʃən] — [hæz; həz] [sə'fais] [tuː; tə] [breɪk] [ʌp][ðə; ði][məʊst] ['ɒbstɪnət] [ɪn'sɒmniə] .

suggestion	—	has	sufficed	to	break	up	the	most	obstinate	insomnia	.
建议	—	有	足够了	到	休息	向上	这	最多	顽固	失眠	.

一次又一次，这种治疗方法——通过反复暗示来增强信念——足以打破最顽固的失眠症。

[wʌn] [mæn][ɒn][ðə; ði] [vɜːdʒ] [ɒv; əv]['suːɪsaɪd][frɒm; frəm] [ˌhɪðə'tuː] [ɪn'kjʊərəbl] [ɪn'sɒmniə] [went] [həʊm]

One	man	on	the	verge	of	suicide	from	hitherto	incurable	insomnia	went	home
一	男人	在	这	边缘	的	自杀	从	迄今为止	不治之症	失眠	去	家

[frɒm; frəm] [ðɪs] [fɜːst] ['triːtmənt] [tuː; tə] [sliːp] ['saʊndli] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] [naɪts] [ˌðeər'ɑːftə(r)] .

from	this	first	treatment	to	sleep	soundly	for	several	nights	thereafter	.
从	这	第一的	治疗	到	睡觉	稳固地	为了	一些	夜晚	此后	.

一名患有无法治愈的失眠症、一度濒临自杀的男子，在接受第一次治疗后回家，接下来的几个晚上都睡得很香。

[ə'nʌðə(r)] [mæn][ɒn] [huːm] [ə; eɪ] [hɑːt] - ['breɪkɪŋ] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] [hæd; həd] [swept] [daʊn] with65

Another	man	on	whom	a	heart	-	breaking	disappointment	had	swept	down	with65
其他	男人	在	谁	一个	心	-	打破	失望	有	扫荡	向下	with65

另一位遭遇令人心碎的失望的男子，享年65岁。

[aʊt] [ə; eɪ] [wɜːd] [ɒv; əv] ['wɔːnɪŋ] [went] [həʊm] [tuː; tə] [sliːp] [eɪt] ['aʊəz] [ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf][fɔː(r); fə(r)]

out	a	word	of	warning	went	home	to	sleep	eight	hours	and	a	half	for
出去	一个	单词	的	警告	去	家	到	睡觉	八	小时	和	一个	一半	为了

[ðə; ði][fɜːst] [taɪm] [ɪn] ['meni] [naɪts] .

the	first	time	in	many	nights	.
这	第一的	时间	在	许多	夜晚	.

临行前，他带着一句警告回家，多年来第一次睡了八个半小时。

[ə; eɪ] [treɪnd] [nɜːs] [səʊ] [lɒŋ] [ɒn] [naɪt] ['djuːti] [ðæt] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] [slɪpt] [hɜː(r); hə(r)] [sliːp] [kɒg]

A	trained	nurse	so	long	on	night	duty	that	she	had	slipped	her	sleep	cog
一个	受过训练	护士	所以	长的	在	夜晚	责任	那	她	有	滑倒了	她	睡觉	齿轮

[tuː; tə][ðə; ði] [dɪˌmɒrəlaɪ'zeɪʃən] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)][ɪn'taɪə(r)] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [slept] ['nɔːməli] [ə'gen]

to	the	demoralisation	of	her	entire	nervous	system	slept	normally	again
到	这	士气低落	的	她	全部的	紧张的	系统	睡着了	通常情况下	再次

['ɑːftə(r)][bʌt; bət][wʌn]['vɪzɪt][tuː; tə][ˌem 'iː] .

after	but	one	visit	to	me	.
后	但	一	访问	到	我	.

一位训练有素的护士，由于长期值夜班，睡眠机制紊乱，导致整个神经系统功能低下，但在我这里就诊一次后，睡眠就恢复正常了。

[ə; eɪ] ['kɒlɪdʒ] [ɪn'strʌktə(r)] ['sliːpləs] [ɒn][ðə; ði] [vɜːdʒ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [njuː] [jɪə(r)][ɒv; əv][ˌækə'demɪk] [streɪn]

A	college	instructor	sleepless	on	the	verge	of	a	new	year	of	academic	strain
一个	大学	讲师	失眠	在	这	边缘	的	一个	新的	年	的	学术的	拉紧

[ðʌs] [sɪ'kjʊəd] [ðə; ði] [lɒŋ] [naɪts] [sliːp] [ʃiː; ʃi] ['kʌvətɪd] [ðə; ði] [deɪ] [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði] ['əʊpənɪŋ] [ɒv; əv]

thus	secured	the	long	night's	sleep	she	coveted	the	day	before	the	opening	of
因此	安全	这	长的	夜晚	睡觉	她	令人垂涎的	这	天	前	这	开幕	的

['kɒlɪdʒ] .

college	.
大学	.

一位大学教师在新学年即将开始之际，因为学业压力巨大而彻夜难眠，于是在开学前一天，她终于睡了个好觉，实现了自己梦寐以求的长眠。

[ə; eɪ] [waɪf] [ænd; ənd] ['mʌðə(r)] [ˌəʊvə'welmd] [baɪ][ə; eɪ] [də'mestɪk] ['trædʒədi]['ɑːftə(r)][sɪks] [wiːks] [ɒv; əv]

A	wife	and	mother	overwhelmed	by	a	domestic	tragedy	after	six	weeks	of
一个	妻子	和	母亲	不堪重负	经过	一个	国内的	悲剧	后	六	周	的

[drʌgd]	sleep66
drugged	sleep66
吸毒	sleep66

一位妻子和母亲在服用药物昏睡六周后，因家庭悲剧而崩溃66

[went] [həʊm] [frɒm; frəm] [hɜː(r); hə(r)] [fɜːst] ['triːtmənt] [wɪð] [ə; eɪ] ['ʃaɪnɪŋ] [feɪs] [tuː; tə] [sliːp] ['evə(r)]
went home from her first treatment with a shining face to sleep ever
去 家 从 她 第一的 治疗 和 一个 灼灼 脸 到 睡觉 曾经
['ɑːftə(r)] [wɪ'ðaʊt] ['teɪkɪŋ] ['eni] [drʌgz] .
after without taking any drugs .
后 没有 采取 任何 药物 .

第一次治疗后，她容光焕发地回家了，之后再也没有服用任何药物就安然入睡了。

[ə; eɪ] ['kɒlɪdʒ] [gɜːl] [wɔːn] ['sliːpləs] [baɪ] [ðə; ði] [hiːt] [ænd; ənd] ['bɜːd(ə)n] [ɒv; əv] ['ɜːnɪŋ] [hɜː(r); hə(r)] [əʊn]
A college girl worn sleepless by the heat and burden of earning her own
一个 大学 女孩 磨损 失眠 经过 这 热 和 负担 的 收入 她 自己的
['lɪvɪŋ] [waɪl] [ʃiː; ʃi] [kept] [ʌp] [hɜː(r); hə(r)] ['stændɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] ['kɒlɪdʒ] ,
living while she kept up her standing in the college ,
活的 尽管 她 保留 向上 她 常设 在 这 大学 ,

一位女大学生，在炎热的天气和繁重的生计压力下，为了维持学业，常常彻夜难眠。

[rɪ'pɔːtɪd] [mɑːkt] [ɪm'pruːvmənt] ['ɑːftə(r)] [hɜː(r); hə(r)] [fɜːst] ['triːtmənt] .
reported marked improvement after her first treatment .
据报道 标记 改进 后 她 第一的 治疗 .

患者在接受第一次治疗后，病情明显好转。

[ænd; ənd] [ə; eɪ] [ˌnjʊərəs'θenɪk] [huː] [hæd; həd] [lɒst] [ɔːl] [həʊp] [ɒv; əv] ['evə(r)] ['sliːpɪŋ] ['betə(r)] [slept] [səʊ]
And a neurasthenic who had lost all hope of ever sleeping better slept so
和 一个 神经衰弱 WHO 有 丢失的全部 希望 的 曾经 睡眠 更好的 睡着了 所以
[mʌtʃ] ['betə(r)] ['ɑːftə(r)] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['triːtmənt] [ðæt] [ʃiː; ʃi] [in'sist] [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv] [ɔːl] [maɪ]
much better after a single treatment that she insists in spite of all my
很多 更好的 后 一个 单身的 治疗 那 她 坚持 在 尽管如此 的 全部 我的
['prəʊtests; prə'tests] [ɪn] ['pleɪsɪŋ] [hɜː(r); hə(r)] [ɪk'spɪəriəns] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['mɒd(ə)n] ['mɪrəklz] . -
protests in placing her experience among the modern miracles . 67
抗议活动 在 放置 她 经验 之中 这 现代的 奇迹 . -

一位神经衰弱患者，原本对改善睡眠已彻底绝望，但在接受一次治疗后，睡眠质量却大幅提升，以至于尽管我百般反对，她仍然坚持认为她的经历堪称现代奇迹之一。[67]

[ðə; ði] [ˌsiː 'əʊ] - [ˌɒpə'reɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt]
THE CO - OPERATION OF THE PATIENT
这 一氧化碳 - 手术 的 这 病人

患者的配合

[ɪn] [məʊst] [keɪsɪz] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [mɔː(r)] [ɪz] ['nesəsəri] [ðæn; ðən] [wʌn] ['triːtmənt] . - ['sʌmtaɪmz]
In most cases , of course , more is necessary than one treatment . 15 Sometimes
在 最多 案例 , 的 课程 , 更多的 是 必要的 比 一 治疗 . - 有时
[ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] ['triːtmənts] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'kwaɪəd] .
a dozen treatments are required .
一个 打 治疗 是 必需的 .

当然，大多数情况下，需要的治疗不止一次。15 有时需要进行十几次治疗。

[ænd; ənd] [æt; ət] ['evri] [steɪdʒ] [ðə; ði] ['peɪʃənts] [kləʊz] [ˌsiː 'əʊ] - [ˌɒpə'reɪʃ(ə)n] [ɪz] [ɒv; əv] ['ʌtməʊst]
And at every stage the patient's close co - operation is of utmost
和 在 每一个 阶段 这 患者 关闭 合作 - 手术 是 的 极致
['kɒnsɪkwəns] .
consequence .
结果 .

在每个阶段，患者的密切配合都至关重要。

[ɪn] [fækt] , [ðə; ði] [kjʊə(r)] [kæn; kən] ['nevə(r)] [biː; bi] [ɪ'fektɪd] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] .
In fact , the cure can never be effected without it .
在 事实 , 这 治愈 能 绝不 是 受影响 没有 它 .

事实上，没有它，这种疗法根本无法实施。

[tuː; tə] [feɪθ] reinforced68

To	faith	reinforced68
到	信仰	reinforced68

信仰得到加强68

[baɪ][ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] [ˈwɜːrkərz] [səˈdʒestʃənz] [mʌst; məst][biː; bi] [ˈædɪd] [ðə; ði][ˈɔːtəʊ] - [səˈdʒestʃənz]

by	the	Emmanuel	worker's	suggestions	must	be	added	the	auto	-	suggestions
经过	这	伊曼纽尔	工人的	建议	必须	是	额外	这	汽车	-	建议

[ɒv; əv][ðə; ði][ˈpeɪʃ(ə)nt] .

of	the	patient	.
的	这	病人	.

根据 Emmanuel 工作人员的建议，必须加上患者的自我暗示。

[hiː; hi][mʌst; məst] [wɪl] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [ˈlʌvɪŋ] [ˈætɪtjuːd] [təˈwɔːd] [gɒd] [ænd; ənd][mæn] .

He	must	will	to	keep	the	loving	attitude	toward	God	and	man	.
他	必须	将要	到	保持	这	爱	态度	朝向	上帝	和	男人	.

他必须有决心保持对上帝和人类的爱的态度。

[hiː; hi][mʌst; məst] [siːs] [tuː; tə] [ˈwʌri] [əˈbaʊt] [sliːp] .

He	must	cease	to	worry	about	sleep	.
他	必须	停止	到	担心	关于	睡觉	.

他不必再为睡眠问题烦恼了。

[hiː; hi][mʌst; məst][ˈnevə(r)][ˈmenʃ(ə)n][hɪz; ɪz] [ˈsɪmptəmz] [tuː; tə] [ˈeniwʌn] [ɪkˈsept] [ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] [ˈwɜːkə(r)]

He	must	never	mention	his	symptoms	to	anyone	except	the	Emmanuel	worker
他	必须	绝不	提到	他的	症状	到	任何人	除了	这	伊曼纽尔	工人

[huː] [ɪz] [ˈtriːtɪŋ] [hɪm] .

who	is	treating	him	.
WHO	是	治疗	他	.

除了正在治疗他的伊曼纽尔工作人员之外，他绝不能向任何人提及他的症状。

[hiː; hi][mʌst; məst] [ˈkʌltɪveɪt] [ə; eɪ] [ˈhev(ə)nli] [ˌʌnkənˈsɜːn] [əˈbaʊt] [hɪmˈself] .

He	must	cultivate	a	heavenly	unconcern	about	himself	.
他	必须	培育	一个	天上	漠不关心	关于	他自己	.

他必须培养一种超然物外的、对自己漠不关心的态度。

[hiː; hi][mʌst; məst] [kiːp] [ˈseɪɪŋ] [tuː; tə][hɪmˈself][ðə; ði] [həʊl] [deɪ] [θruː] :

He	must	keep	saying	to	himself	the	whole	day	through	:
他	必须	保持	说	到	他自己	这	所有的	天	通过	:

他必须整天不停地对自己说：

[ˌaɪ ˈtiː] [dʌz] [nɒt][ˈmætə(r)] [ˈeniweɪ] .

It	does	not	matter	anyway	.
它	做	不是	事情	反正	.

反正也无所谓了。

[ɪf] [ai] [sliːp] , [wel] [ænd; ənd] [gʊd] .

If	I	sleep	,	well	and	good	.
如果	我	睡觉	, 出色地		和	好的	.

如果我睡着了，那就很好。

[ɪf] [ai][duː; də][nɒt] [sliːp] [ai] [wɪl] [nɒt] [ˈwʌri] [ˈəʊvə(r)][ˌaɪ ˈtiː] .

If	I	do	not	sleep	I	will	not	worry	over	it	.
如果	我	做	不是	睡觉	我	将要	不是	担心	超过	它	.

如果我睡不着，我就不会为此担心。

[tuː; tə] lie69

To	lie69
到	lie69

谎言69

[əˈweɪk] [æt; ət] [naɪt] [ɪz][nɒt][səʊ]['terəb(ə)l][æz; əz][ai][wʌns] [θɔːt] .

awake	**at**	**night**	**is**	**not**	**so**	**terrible**	**as**	**I**	**once**	**thought**	**.**
醒	在	夜晚	是	不是	所以	糟糕的	作为	我	一次	想法	.

夜里睡不着觉并没有我想象的那么可怕。

[bed][ɪz][fɔː(r); fə(r)][rest][æz; əz] [wel] [æz; əz] [sliːp] .

Bed	**is**	**for**	**rest**	**as**	**well**	**as**	**sleep**	**.**
床	是	为了	休息	作为	出色地	作为	睡觉	.

床既是用来休息的，也是用来睡觉的。

[ðə; ði] ['wʌri] ['əʊvə(r)] [læk] [ɒv; əv] [sliːp] [hə:ts] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['sliːpləsnəs] [ɪt'self] .

The	**worry**	**over**	**lack**	**of**	**sleep**	**hurts**	**more**	**than**	**sleeplessness**	**itself**	**.**
这	担心	超过	缺少	的	睡觉	疼痛	更多的	比	失眠	本身	.

对睡眠不足的担忧比失眠本身更令人痛苦。

[rest] [ɪz]['pɒsəb(ə)l]['iːv(ə)n] [wen] [ai][kæn; kən][nɒt] [sliːp] .

Rest	**is**	**possible**	**even**	**when**	**I**	**can**	**not**	**sleep**	**.**
休息	是	可能的	甚至	什么时候	我	能	不是	睡觉	.

即使睡不着，休息也是可能的。

['hæpi] [θɔːts] [wɪl] [rɒb][ðə; ði] ['dɑːknəs] [ɒv; əv][ɪts] [gluːm] [ænd; ənd]['mɪnɪmaɪz] [nɜːv] - [streɪn] .

Happy	**thoughts**	**will**	**rob**	**the**	**darkness**	**of**	**its**	**gloom**	**and**	**minimise**	**nerve**	**-**	**strain**	**.**
快乐的	想法	将要	抢	这	黑暗	的	它是	愁云	和	最小化	神经	-	拉紧	.

快乐的想法可以驱散黑暗的阴霾，减轻神经紧张。

[ɪf] [ai] [kiːp] [stɪl] [ɪn][maɪ]['nɔːm(ə)l] [sliːp] [pə'zɪʃ(ə)n] [eɪt] ['aʊəz] ['evri] [naɪt] [ɪn][bed] ,

If	**I**	**keep**	**still**	**in**	**my**	**normal**	**sleep**	**position**	**eight**	**hours**	**every**	**night**	**in**	**bed**	**,**
如果	我	保持	仍然	在	我的	普通的	睡觉	位置	八	小时	每一个	夜晚	在	床	,

如果我每晚在床上保持正常的睡眠姿势八小时，

[ɪf] [ai][rɪ'læks] ['evri] ['mʌs(ə)l][ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː] [steɪ] [rɪ'lækst] ; [ɪf] [ai] [briːð] ['laɪtli] ,

if	**I**	**relax**	**every**	**muscle**	**and**	**let**	**it**	**stay**	**relaxed**	**;**	**if**	**I**	**breathe**	**lightly**	**,**
如果	我	放松	每一个	肌肉	和	让	它	停留	轻松	;	如果	我	呼吸	轻轻	,

如果我放松每一块肌肉，并保持放松状态；如果我轻轻呼吸，

['regjələli] , ['rɪðmɪkli] [ɪn][ə; eɪ] [wel] - ['ventɪleɪtɪd] [ruːm] ,

regularly	**,**	**rhythmically**	**in**	**a**	**well**	**-**	**ventilated**	**room**	**,**
经常	,	有节奏地	在	一个	出色地	-	通风	房间	,

在通风良好的房间里，有规律地、有节奏地.....

['meɪkɪŋ] [ʃʊə(r)][ðə; ði] ['ɜːli] ['mɔːnɪŋ] [laɪt] [wɪl] [nɒt] [straɪk] [ə'krɒs] [maɪ] [feɪs] and70

making	**sure**	**the**	**early**	**morning**	**light**	**will**	**not**	**strike**	**across**	**my**	**face**	**and70**
制作	当然	这	早期的	早晨	光	将要	不是	罢工	穿过	我的	脸	and70

确保清晨的阳光不会照射到我的脸上，70

[weɪk] [ˌem 'iː][ʌp] ; [ɪf] [ai] ['sɪmjuleɪt] [sliːp] [ɪn] ['evri] [wei] [ai][kæn; kən] ;

wake	**me**	**up**	**;**	**if**	**I**	**simulate**	**sleep**	**in**	**every**	**way**	**I**	**can**	**;**
唤醒	我	向上	;	如果	我	模拟	睡觉	在	每一个	方式	我	能	;

叫醒我；如果我用尽一切办法模拟睡眠；

[ɪf] [ai] [ʃʌt] [aʊt] [ɔːl] [priˌɒkjuˈpeɪʃn] , [ɪkˈspekt] [iːtʃ] [naɪt] [tuː; tə][gəʊ][tuː; tə] [sliːp] ,

if	**I**	**shut**	**out**	**all**	**preoccupation**	**,**	**expect**	**each**	**night**	**to**	**go**	**to**	**sleep**	**,**
如果	我	关闭	出去	全部	专注	,	预计	每个	夜晚	到	去	到	睡觉	,

如果我排除一切杂念，期望每晚都能入睡。

[ænd; ənd] ['stedəli] ['aʊə(r)]['ɑːftə(r)]['aʊə(r)] [sə'dʒest] [sliːp] [tuː; tə][maɪ'self][ɪn] [wɜːdz] [laɪk] [ðiːz] [ai][ʃæl; ʃəl]

and	**steadily**	**hour**	**after**	**hour**	**suggest**	**sleep**	**to**	**myself**	**in**	**words**	**like**	**these**	**I**	**shall**
和	稳步	小时	后	小时	建议	睡觉	到	我	在	字	喜欢	这些	我	将

['ʃʊəli; 'ʃɔːli][gəʊ][tuː; tə] [sliːp] :

surely	**go**	**to**	**sleep**	**:**
一定	去	到	睡觉	:

我一小时又一小时地默默地对自己说着类似这样的话来催眠：我肯定要睡着了。

[ai][ˌeɪ ˈem][ˈgəʊɪŋ][tuː; tə] [sliːp] .

I	am	going	to	sleep	.
我	是	去	到	睡觉	.

我要睡觉了。

[ai][ʃæl; ʃəl][nɒt][laɪ] [əˈweɪk] .

I	shall	not	lie	awake	.
我	将	不是	说谎	醒	.

我不会彻夜难眠。

[ai] [ˈkænɒt] [laɪ] [əˈweɪk] .

I	cannot	lie	awake	.
我	不能	说谎	醒	.

我彻夜难眠。

[ai][ˌeɪ ˈem][ˈgəʊɪŋ][tuː; tə] [sliːp] .

I	am	going	to	sleep	.
我	是	去	到	睡觉	.

我要睡觉了。

[ðə; ði][ˈtaɪəd] [aɪz] [ɑː(r); ə(r)] [ˈkləʊzɪŋ] .

The	tired	eyes	are	closing	.
这	疲劳的	眼睛	是	结束	.

疲惫的双眼渐渐闭上。

[ðə; ði] [blʌd] [ɪz] [ˈfləʊɪŋ] [frɒm; frəm][maɪ][breɪn][tuː; tə][maɪ] [iks'tremitis] .

The	blood	is	flowing	from	my	brain	to	my	extremities	.
这	血	是	流动	从	我的	脑	到	我的	四肢	.

血液正从我的大脑流向我的四肢。

[ðeə(r)][ɪz][nəʊ][lɒŋgə(r)] [ˈeni] [ˈpreʃə(r)] [ɒn][ðə; ði][breɪn] .

There	is	no	longer	any	pressure	on	the	brain	.
那里	是	不	更长	任何	压力	在	这	脑	.

大脑不再承受任何压力。

[ðə; ði] [ˈmʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] [rɪˈlæksɪŋ] .

The	muscles	are	relaxing	.
这	肌肉	是	放松	.

肌肉正在放松。

[sliːp] [ɪz] [ˈstiːlɪŋ] [ˈəʊvə(r)][ɔːl][maɪ] [ˈsensɪz] .

Sleep	is	stealing	over	all	my	senses	.
睡觉	是	偷窃	超过	全部	我的	感官	.

睡意正悄然侵蚀着我的所有感官。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ˈgrəʊɪŋ] [nʌm] .

They	are	growing	numb	.
他们	是	生长	麻木的	.

他们渐渐变得麻木。

[ai][ˌeɪ ˈem] getting71

I	am	getting71
我	是	getting71

我得到71

[ˈdraʊzi] , [ˈdraʊzi] .

drowsy	,	drowsy	.
昏昏欲睡	,	昏昏欲睡	.

昏昏欲睡，昏昏欲睡。

[ai][ˌeɪ ˈem] [ˈsɒftli] [ˈsɪŋkɪŋ] [ˈɪntuː] [sliːp] , [ˈdriːmləs] [sliːp] .

I	am	softly	sinking	into	sleep	,	dreamless	sleep	.
我	是	轻轻	下沉	进入	睡觉	,	无梦	睡觉	.

我渐渐沉入梦乡，无梦的睡眠。

[ai][ˌeɪ 'em] ['sɪŋkɪŋ] [di:pə(r)] , [di:pə(r)] , [di:pə(r)] .

I	am	sinking	deeper	,	deeper	,	deeper	.
我	是	下沉	更深	,	更深	,	更深	.

我越陷越深，越来越深，越来越深。

[ai][ˌeɪ 'em]['ɔ:lməʊst] [ə'sli:p] .

I	am	almost	asleep	.
我	是	几乎	睡着了	.

我快要睡着了。

[ai][ˌeɪ 'em] [ə'sli:p] , [ə'sli:p] , [ə'sli:p] .

I	am	asleep	,	asleep	,	asleep	.
我	是	睡着了	,	睡着了	,	睡着了	.

我睡着了，睡着了，睡着了。

[ai][ˌeɪ 'em] [ə'sli:p] . -

I	am	asleep	.	72
我	是	睡着了	.	-

我睡着了。72

[ðə; ði] ['ʌltɪmət] [ɪ'fekt]

THE	ULTIMATE	EFFECT
这	最终的	影响

最终效果

['i:v(ə)n] [ɪf] , [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv] [ðɪs] , [wʌn] ['sʌmtaɪmz] [feɪlz][tu:; tə] [sli:p] ,

Even	if	,	in	spite	of	this	,	one	sometimes	fails	to	sleep	,
甚至	如果	,	在	尽管如此	的	这	,	一	有时	失败	到	睡觉	,

即使即便如此，有时还是会失眠，

[wʌn] [wɪl] [æt; ət] [li:st] [bi:; bi] [fri:] [frɒm; frəm][ðə; ði] [nɜ:v] - [streɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [naɪt] [ɒv; əv] ['wʌri]

one	will	at	least	be	free	from	the	nerve	-	strain	which	a	night	of	worry
一	将要	在	至少	是	自由的	从	这	神经	-	拉紧	哪个	一个	夜晚	的	担心

[ə'baʊt] [sli:p] [ɪn'veəriəbli] [brɪŋz] .

about	sleep	invariably	brings	.
关于	睡觉	总是	带来	.

至少可以避免因担心睡眠问题而导致的神经紧张。

[ænd; ənd] [ɪf] ,

And	if	,
和	如果	,

如果，

[ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ɒv; əv] ['evri] [dɪs'kʌrɪdʒmənt] [ænd; ənd] ['evri] [temp'teɪʃ(ə)n][tu:; tə] [læps] [frɒm; frəm]

in	the	face	of	every	discouragement	and	every	temptation	to	lapse	from
在	这	脸	的	每一个	沮丧	和	每一个	诱惑	到	失效	从

[ðɪs] ['həʊlsəm] ['ætɪtju:d] [tə'wɔ:d] [sli:p] ,

this	wholesome	attitude	toward	sleep	,
这	健康	态度	朝向	睡觉	,

面对一切挫折和一切想要放弃这种健康睡眠态度的诱惑，

[wʌn] [hə'bɪtʃuəli] ['præktɪs] [i:tʃ] [naɪt] [sʌm; səm] [sʌtʃ] ['ɔ:təʊ] - [sə'dʒestʃənz] , [hi:; hi][hæz; həz] for73

one	habitually	practises	each	night	some	such	auto	-	suggestions	,	he	has	for73
一	习惯性地	实践	每个	夜晚	一些	这样的	汽车	-	建议	,	他	有	for73

他习惯性地每晚练习一些这样的自我暗示，他已经这样做了73年。

['evə(r)] [tɜ:nd] [hɪz; ɪz] [feɪs] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] ['krɒnɪk] ['sli:pləsnəs] .

ever	turned	his	face	away	from	chronic	sleeplessness	.
曾经	转向	他的	脸	离开	从	慢性的	失眠	.

他从未对长期失眠视而不见。

[hiː; hi] [meɪ] [nɒt] ['ɔːlweɪz] [sliːp] [æt; ət] [wɪl] .

He	may	not	always	sleep	at	will	.
他	可能	不是	总是	睡觉	在	将要	.

他可能无法随时入睡。

[hiː; hi] [meɪ] [nɒt] ['ɔːlweɪz] [lɪv; laɪv] [ʌp] [tuː; tə][ðə; ði] [lait] [vautʃ'seif] [tuː; tə][hɪm] .

He	may	not	always	live	up	to	the	light	vouchsafed	to	him	.
他	可能	不是	总是	居住	向上	到	这	光	担保	到	他	.

他未必总能达到人们赋予他的期望。

[bʌt; bət][hiː; hi] [wɪl] [sliːp] [mʌtʃ] ['betə(r)][ðæn; ðən][hiː; hi] [slept] [bɪ'fɔː(r)] .

But	he	will	sleep	much	better	than	he	slept	before	.
但	他	将要	睡觉	很多	更好的	比	他	睡着了	前	.

但他会比以前睡得好得多。

[hiː; hi] [wɪl] [biː; bi] [friː] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['mɔːbidnis] [ænd; ənd] ['wʌri] [ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] .

He	will	be	free	from	the	morbidness	and	worry	of	insomnia	.
他	将要	是	自由的	从	这	发病率	和	担心	的	失眠	.

他将摆脱失眠带来的痛苦和忧虑。

[hiː; hi] [wɪl] [hæv; həv] [feɪθ] [weə(r)] [hiː; hi][hæd; həd][fɪə(r)] , [piːs] [weə(r)] [hiː; hi][hæd; həd][ðə; ði] ['trʌbld] [maɪnd] ,

He	will	have	faith	where	he	had	fear	,	peace	where	he	had	the	troubled	mind	,
他	将要	有	信仰	在哪里	他	有	害怕	,	和平	在哪里	他	有	这	麻烦	头脑	,

他将不再恐惧，而是拥有信仰；他将不再忧虑，而是拥有平静。

[ænd; ənd][ðə; ði] [lait] [æt; ət] ['iːvntaɪd] [ɒv; əv][ə; eɪ] [naɪt] [wɪtʃ] [ɪz] [nɒt] [dɑːk] [wɪð] [gɹ'iːfs] [ænd; ənd] [greɪvz] .

and	the	light	at	eventide	of	a	night	which	is	not	dark	with	griefs	and	graves	.
和	这	光	在	黄昏	的	一个	夜晚	哪个	是	不是	黑暗的	和	悲伤	和	坟墓	.

以及夜晚黄昏时的光芒，那夜晚并非充满悲伤和坟墓的黑暗。

[mɔː(r)][ðæn; ðən] [ðɪs] , [hiː; hi] [wɪl] [sliːp] .

More	than	this	,	he	will	sleep	.
更多的	比	这	,	他	将要	睡觉	.

除此之外，他还会睡觉。

[hiː; hi] [wɪl] [sliːp] [hə'bɪtʃuəli] — [tuː; tə][hɪz; ɪz] ['bɑːdiz] [helθ] , [hɪz; ɪz][maɪndz] [kən'tentmənt] , [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [soʊlz] [suː'priːm; sjuː'priːm] [dɪ'laɪt] . -

He	will	sleep	habitually	—	to	his	body's	health	,	his	mind's	contentment	,	and	his	soul's	supreme	delight	.	74
他	将要	睡觉	习惯性地	—	到	他的	身体的	健康	,	他的	心灵的	满意	,	和	他的	灵魂的	最高	喜	.	-

他将养成良好的睡眠习惯——这对他的身体健康、精神愉悦和灵魂的极致享受都大有裨益。74

['ɪləstrətɪv]	[keɪsɪz]
ILLUSTRATIVE	CASES
举例说明	案例

示例案例

[ai] . [kjʊəd] [baɪ] [sə'dʒestʃən] [ə'ləʊn]

I	.	CURED	BY	SUGGESTION	ALONE
我	.	治愈	经过	建议	独自的

一、仅通过暗示治愈

[ə; eɪ] . — ['weɪkɪŋ] Suggestion1 .

A	.	—	Waking	Suggestion1	.
一个	.	—	醒来	Suggestion1	.

A.—唤醒建议1.

[ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] [ˈklɪnɪk][ɪn] [ˈbɒstən] [rɪˈpɔːts] [ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][ə; eɪ] [dɪˈstɪŋgwɪʃt] [ˈlɔɪə(r)] [huː]

The	Emmanuel	Clinic	in	Boston	reports	the	case	of	a	distinguished	lawyer	who
这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	报告	这	案件	的	一个	杰出的	律师	WHO

[ˈɑːftə(r)] [naɪn] [mʌnθs] [ɒv; əv] [ɪnˈsɒmniə] [keɪm] [tuː; tə] [ɪˈmænjʊəl] [tʃɜːtʃ] [fɔː(r); fə(r)] [ˈkaʊnsl] .

after	nine	months	of	insomnia	came	to	Emmanuel	Church	for	counsel	.
后	九	几个月	的	失眠	来了	到	伊曼纽尔	教会	为了	法律顾问	.

波士顿的伊曼纽尔诊所报告了一位杰出律师的案例，这位律师在失眠九个月后来到伊曼纽尔教堂寻求咨询。

[hiː; hi][wɒz; wəz][ɒn][ðə; ði] [vɜːdʒ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [ˈnɜːvəs] [ˈbreɪkdaʊn] .

He	was	on	the	verge	of	a	nervous	breakdown	.
他	曾是	在	这	边缘	的	一个	紧张的	分解	.

他当时精神濒临崩溃。

[hɪz; ɪz][ˈhæbɪt][wɒz; wəz][tuː; tə] [teɪk] [hɪz; ɪz] [wɜːk] [ænd; ənd] [ˈwʌrɪs] every75

His	habit	was	to	take	his	work	and	worries	every75
他的	习惯	曾是	到	拿	他的	工作	和	担忧	every75

他的习惯是每隔75分钟就把工作和烦恼带走。

[naɪt] [tuː; tə][bed] [wɪð] [hɪm] .

night	to	bed	with	him	.
夜晚	到	床	和	他	.

晚上和他一起上床睡觉。

[hiː; hi][wɒz; wəz] [ədˈvaɪzd] [tuː; tə] [səbˈmɪt] [tuː; tə][ðə; ði] [rest] [kjʊə(r)] [ˈʌndə(r)][ə; eɪ] [gʊd] [njʊəˈrɒlədʒɪst] .

He	was	advised	to	submit	to	the	rest	cure	under	a	good	neurologist	.
他	曾是	建议	到	提交	到	这	休息	治愈	在下面	一个	好的	神经科医生	.

医生建议他接受一位优秀神经科医生的指导，进行静养疗法。

[hiː; hi] [rɪˈplaɪd] [ðæt] , [wɪð] [ɪmˈpɔːt(ə)nt] [keɪsɪz] [ˈkʌmɪŋ] [ʌp] [æt; ət] [wʌns] [fɔː(r); fə(r)] [ˈtraɪəl] , [rest] [wɒz; wəz]

He	replied	that	,	with	important	cases	coming	up	at	once	for	trial	,	rest	was
他	回复	那	,	和	重要的	案例	未来	向上	在	一次	为了	审判	,	休息	曾是

[ɪmˈpɒsəb(ə)l] .

impossible	.
不可能的	.

他回答说，由于近期有多个重要案件需要审理，休息是不可能的。

[ɪn][fækt] , [hiː; hi][kʊd; kəd][æt; ət][məʊst] [spend] [ə; eɪ] [fjuː] [ˈaʊəz] [ɪn] [ˈbɒstən] .

In	fact	,	he	could	at	most	spend	a	few	hours	in	Boston	.
在	事实	,	他	可以	在	最多	花费	一个	很少	小时	在	波士顿	.

事实上，他最多只能在波士顿待几个小时。

[ðə; ði] [ˈkɔːzɪz] [ɒv; əv] [ɪnˈsɒmniə] [wɜː(r); wə(r)] [ðen] [ɪkˈspleɪnd] [tuː; tə][hɪm] .

The	causes	of	insomnia	were	then	explained	to	him	.
这	原因	的	失眠	是	然后	解释	到	他	.

然后有人向他解释了失眠的原因。

[səˈdʒestʃənz] [wɜː(r); wə(r)][ˈgɪv(ə)n] [ˈlʊkɪŋ] [təˈwɔːd] [self] - [help] .

Suggestions	were	given	looking	toward	self	-	help	.
建议	是	给定	寻找	朝向	自己	-	帮助	.

提出了一些着眼于自助的建议。

[ðə; ði] [ɪmˈpɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] [ˈtʃɪəf(ə)l] [ænd; ənd] [ˌʌpˈlɪftɪŋ] [θɔːts] [wɒz; wəz] [ˈemfəsaɪz] .

The	importance	of	cheerful	and	uplifting	thoughts	was	emphasised	.
这	重要性	的	快乐	和	令人振奋	想法	曾是	强调	.

强调了保持乐观积极心态的重要性。

[hiː; hi] [went] [əˈweɪ] [æn; ən][ˈaʊə(r)][ˈleɪtə(r)][tuː; tə] [rɪˈpɔːt] [ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [wiːks] [ðæt] [hiː; hi][wɒz; wəz]

He	went	away	an	hour	later	to	report	in	a	few	weeks	that	he	was
他	去	离开	一个	小时	之后	到	报告	在	一个	很少	周	那	他	曾是

[ɪnˈtaɪəli] [kjʊəd] [ænd; ənd][hæd; həd][nɒt] [felt] [səʊ] [wel] [sɪns] [hiː; hi][wɒz; wəz][ə; eɪ] [bɔɪ] . - .

entirely	cured	and	had	not	felt	so	well	since	he	was	a	boy	.	762	.
完全	治愈	和	有	不是	毛毡	所以	出色地	自从	他	曾是	一个	男生	.	-	.

一小时后他离开了，几周后报告说他已经完全康复，感觉自从孩提时代以来就没这么好过。762.

[djuːˈbwɑː] ([piː] . -) [spiːks] [ɒv; əv][ə; eɪ] [fɪˈzɪʃ(ə)n] [ˈtwenti] - [θriː] [jˈiəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] [huː] [hæd; həd]
Dubois (p . 340) speaks of a physician twenty - three years of age who had
杜波依斯 (p . -) 说话 的 一个 医生 二十 - 三 年 的 年龄 WHO 有
[ˈsʌfəd] [fɔː(r); fə(r)][naɪn] [mʌnθs] [frɒm; frəm] [pəˈsɪstənt] [ɪnˈsɒmniə] .
suffered for nine months from persistent insomnia .
遭受 为了 九 几个月 从 执着的 失眠 .

杜波依斯（第 340 页）提到一位 23 岁的医生，他患有持续性失眠长达 9 个月。

[baɪ][ˈbroʊmaɪdz] , [ˈbeɪðɪŋ] , [ˈtræv(ə)l] , [ænd; ənd][ðə; ði] [seˈseɪʃn] [ɒv; əv][ɔːl] [wɜːk] , [hiː; hi][hæd; həd]
By bromides , bathing , travel , and the cessation of all work , he had
经过 溴化物 , 洗澡 , 旅行 , 和 这 停止 的 全部 工作 , 他 有
[əbˈteɪnd] [ˈəʊnli][ˈtrænziənt] [rɪˈzʌlts] .
obtained only transient results .
获得 仅有的 瞬态 结果 .

他通过服用溴化物、沐浴、旅行以及停止一切工作，只取得了暂时的效果。

[djuːˈbwɑː] [druː] [hɪz; ɪz] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈsaɪkɪk] [ˈkɔːzɪz] [ɒv; əv] [ɪnˈsɒmniə] ,
Dubois drew his attention to the psychic causes of insomnia ,
杜波依斯 画 他的 注意力 到 这 精神 原因 的 失眠 ,

杜波依斯将注意力集中在失眠的心理原因上，

[ˈkaʊnsld] [ðə; ði] [ɪˈmiːdiət] [əˈbændənmənt] [bəuθ][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈtriːtmənt] [hiː; hi][hæd; həd] [biːn]
counselled the immediate abandonment both of the treatment he had been
建议 这 即时 放弃 两个都 的 这 治疗 他 有 到过
[ˈgɪvɪŋ] [hɪmˈself][ænd; ənd][ɒv; əv][ɔːl] [ˌæprɪˈhenʃn] [ɒv; əv] [ɪnˈsɒmniə] .
giving himself and of all apprehension of insomnia .
给予 他自己 和 的 全部 忧虑 的 失眠 .

建议他立即放弃自己一直在进行的治疗，并消除对失眠的一切恐惧。

[ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [deɪz] [sliːp] [rɪˈtɜːnd] , [ðə; ði] [ˌkɒnvəˈles(ə)nt] [riˈzjuːmd] [hɪz; ɪz] [ˈkʌstəməri] [ˈdjuːtiz] ,
In a few days sleep returned , the convalescent resumed his customary duties ,
在 一个 很少 天 睡觉 返回 , 这 康复期 恢复 他的 习惯 职责 ,

几天后，睡眠恢复了，康复中的病人也重新开始了日常工作。

[ænd; ənd][wɒz; wəz] [suːn] [kəmˈpliːtli] [wel] [əˈgen] . -
and was soon completely well again . 77
和 曾是 很快 完全地 出色地 再次 . -

不久便完全康复了。[77]

[biː] . — [prəˈfaʊnd] [səˈdʒestʃən]
B . — Profound Suggestion
B . — 深刻的 建议

B.——深刻的建议

[ˈfɒrəl] ([piː] . -) [dɪˈskraɪbz] [ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][ə; eɪ] [ˈwɜːkɪŋ] - [gɜːl] [huː] [ˈsʌfəd] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]
Forel (p . 252) describes the case of a working - girl who suffered for a
福尔 (p . -) 描述 这 案件 的 一个 在职的 - 女孩 WHO 遭受 为了 一个
[jɪə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf][frɒm; frəm] [ɪkˈstriːm] [ˈsliːpləsnəs] .
year and a half from extreme sleeplessness .
年 和 一个 一半 从 极端 失眠 .

福雷尔（第 252 页）描述了一位职业女性长达一年半遭受严重失眠的案例。

[ɔːl] [miːnz] [fɔː(r); fə(r)][hɜː(r); hə(r)] [rɪˈliːf] [feɪld] .
All means for her relief failed .
全部 方法 为了 她 宽慰 失败的 .

所有营救她的办法都失败了。

[ˈfɒrəl] [ɪnˈdjuːst] [prəˈfaʊnd] [səˈdʒestʃən] ,
Forel induced profound suggestion ,
福尔 诱导 深刻的 建议 ,

福雷尔引发了深刻的暗示，

[let][hɜː(r); hə(r)] [sliːp] [əˈbaʊt][æn; ən][ˈaʊə(r)] [ˈevri] [deɪ] [waɪl] [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz] [stɪl] [ɪn][hɪz; ɪz][ˈklɪnɪk] [ruːm]

let	her	sleep	about	an	hour	every	day	while	she	was	still	in	his	clinic	room
让	她	睡觉	关于	一个	小时	每一个	天	尽管	她	曾是	仍然	在	他的	诊所	房间

,

,

,

她还在他诊室的时候，就让她每天睡大约一个小时。

[ænd; ənd][ˈɑːftə(r)] [θriː] [wiːks] [dɪsˈtʃɑːdʒd] [hɜː(r); hə(r)] [kəmˈpliːtli] [kjʊəd] [ænd; ənd][ˈeɪb(ə)l] [ˈregjələli]

and	after	three	weeks	discharged	her	completely	cured	and	able	regularly
和	后	三	周	出院	她	完全地	治愈	和	有能力的	经常

[tuː; tə] [sliːp] [naɪn] [ˈaʊəz] [aʊt][ɒv; əv] [ˈevri] [ˈtwenti] - [fɔː(r)] . [ˌtuːˈtuː] .

to	sleep	nine	hours	out	of	every	twenty	-	four	.	2	.
到	睡觉	九	小时	出去	的	每一个	二十	-	四	.	2	.

三周后，她完全康复出院，并且每天能规律地睡上九个小时。2.

[kjʊəd] [baɪ] [feɪθ] [riːɪnˈfɔːst] [baɪ] [səˈdʒestʃən]

CURED	BY	FAITH	REINFORCED	BY	SUGGESTION
治愈	经过	信仰	加强型	经过	建议

因信仰而治愈，因暗示而加强

[ə; eɪ] . — [ˌɪnəˈbɪləti][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə] [sliːp] [ɒn][ˈgəʊɪŋ][tuː; tə][bed]

A	.	—	Inability	to	go	to	sleep	on	going	to	bed
一个	.	—	无力	到	去	到	睡觉	在	去	到	床

A.—上床后无法入睡

[ə; eɪ] [ˈklɜːdʒimən] [ˈfɔːti] [jˈiəz] [ɒv; əv] age78

A	clergyman	forty	years	of	age78
一个	牧师	四十	年	的	age78

一位四十岁的牧师78

[hæd; həd] [ɪnˈherɪtɪd] [ə; eɪ] [ˈtendənsi] [tuː; tə] [ˈsliːpləsnəs] .

had	inherited	a	tendency	to	sleeplessness	.
有	遗传	一个	趋势	到	失眠	.

遗传了失眠的倾向。

[ˈiːv(ə)n][æz; əz][ə; eɪ][tʃaɪld][ˌaɪ ˈtiː][wɒz; wəz][nɒt] [ʌnˈkɒmən] [fɔː(r); fə(r)][hɪm][tuː; tə][laɪ] [əˈweɪk] [æn; ən]

Even	as	a	child	it	was	not	uncommon	for	him	to	lie	awake	an
甚至	作为	一个	孩子	它	曾是	不是	罕见	为了	他	到	说谎	醒	一个

[ˈaʊə(r)][ɔː(r)] [tuː] [ˈɑːftə(r)] [ˈgetɪŋ] [ˈɪntuː][bed] .

hour	or	two	after	getting	into	bed	.
小时	或者	二	后	获得	进入	床	.

即使是孩提时代，他上床睡觉后一两个小时仍然睡不着也是常有的事。

[æz; əz][hiː; hi] [pɑːst] [ˈɪntuː][hɪz; ɪz] [tiːnz] [ðə; ði] [ˈprez(ə)ns] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][ˈbrʌðə(r)][ɔː(r)][ə; eɪ] [bɔɪ] [frend] [ɪn]

As	he	passed	into	his	teens	the	presence	of	his	brother	or	a	boy	friend	in
作为	他	通过了	进入	他的	青少年	这	在场	的	他的	兄弟	或者	一个	男生	朋友	在

[ðə; ði] [seɪm] [bed] [wʊd] [ɪnˈveəriəbli] [kiːp] [hɪm] [waɪd] [əˈweɪk] [ðə; ði] [həʊl] [naɪt] [θruː] .

the	same	bed	would	invariably	keep	him	wide	awake	the	whole	night	through	.
这	相同的	床	会	总是	保持	他	宽的	醒	这	所有的	夜晚	通过	.

进入青少年时期后，只要哥哥或男朋友睡在同一张床上，他就会整夜辗转难眠。

[æt; ət] [ˈkɒlɪdʒ] [ðə; ði][ʌnˈjuːʒuəl] [streɪn] [ɒv; əv][ˈekstrə] [wɜːk] [ɔː(r)][ɒv; əv] [igˌzæmiˈneiʃənz] [wɒz; wəz] [ˈlaɪkli]

At	college	the	unusual	strain	of	extra	work	or	of	examinations	was	likely
在	大学	这	异常	拉紧	的	额外的	工作	或者	的	考试	曾是	可能

[tuː; tə][draɪv] [sliːp] [ɪnˈtaɪəli] [əˈweɪ] ,

to	drive	sleep	entirely	away	,
到	驾驶	睡觉	完全	离开	,

在大学里，额外的作业或考试带来的异常压力很可能导致完全失眠。

[ænd; ənd]['əʊnli] [wɪð] [ðə; ði][help][ɒv; əv]['broʊmaɪdz][æt; ət]['speʃ(ə)l] ['siːz(ə)nz] [wɒz; wəz][hiː; hi]['eɪb(ə)l]

and	only	with	the	help	of	bromides	at	special	seasons	was	he	able
和	仅有的	和	这	帮助	的	溴化物	在	特别的	季节	曾是	他	有能力的

[tuː; tə][get] [θruː] [hɪz; ɪz] ['stʌdiz] [ænd; ənd] [teɪk] [hɪz; ɪz] [pleɪs] [æt; ət][lɑːst] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['ɒnə(r)]

to	get	through	his	studies	and	take	his	place	at	last	among	the	honour
到	得到	通过	他的	研究	和	拿	他的	地方	在	最后的	之中	这	荣誉

[men] . -

men	.	79
男人	.	-

只有在特殊时期借助溴化物，他才能完成学业，最终跻身优等生之列。79

[hɪz; ɪz][fɜːst] [j'iəz] [aʊt][ɒv; əv] ['kɒlɪdʒ] [wɜː(r); wə(r)] [spent] [ɪn]['grædʒuət; 'grædʒuˌeɪt] ['stʌdi] [ænd; ənd]

His	first	years	out	of	college	were	spent	in	graduate	study	and
他的	第一的	年	出去	的	大学	是	花费	在	毕业	学习	和

[ˌedʒu'keɪʃən(ə)l] [wɜːk] ,

educational	work	,
教育	工作	,

他大学毕业后的头几年都在攻读研究生学位和从事教育工作。

[ænd; ənd][wɜː(r); wə(r)] [meɪd] ['mɪzrəbl] [baɪ][ðə; ði]['grædʒuəl] [ɪn'kriːs] [ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] ,

and	were	made	miserable	by	the	gradual	increase	of	insomnia	,
和	是	制成	悲惨的	经过	这	逐渐地	增加	的	失眠	,

失眠症状逐渐加重，令他们痛苦不堪。

[wɪtʃ] [ʃʌt] [hɪm] [aʊt] [ɒv; əv] ['meni] ['səʊʃ(ə)l] ['pleʒəz] [ænd; ənd] [ɪm'peəd] [hɪz; ɪz] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

which	shut	him	out	of	many	social	pleasures	and	impaired	his	efficiency	.
哪个	关闭	他	出去	的	许多	社会的	快乐	和	受损	他的	效率	.

这使他无法享受许多社交乐趣，也降低了他的工作效率。

[hɪz; ɪz][fɜːst] [ten] [j'iəz] [ɪn][ðə; ði] ['mɪnɪstri] [wɜː(r); wə(r)] ['tʃekəd] [baɪ][səʊ] ['meni] ['stʌbən] [ə'tæks]

His	first	ten	years	in	the	ministry	were	checkered	by	so	many	stubborn	attacks
他的	第一的	十	年	在	这	部	是	格子图案	经过	所以	许多	固执的	攻击

[ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] [ðæt] [hiː; hi][wɒz; wəz][mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌns][ɒn][ðə; ði] [vɜːdʒ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [kəm'pliːt]

of	insomnia	that	he	was	more	than	once	on	the	verge	of	a	complete
的	失眠	那	他	曾是	更多的	比	一次	在	这	边缘	的	一个	完全的

['breɪkdaʊn] ,

breakdown	,
分解	,

他担任牧师的头十年饱受顽固失眠症的折磨，不止一次濒临崩溃的边缘。

[frɒm; frəm] [wɪtʃ] [ðə; ði] [drʌgz] [ðə; ði]['dɑːktərz] [geɪv] [hɪm] ['fɜːnɪʃt] ['əʊnli] ['temprəri] [rɪ'liːf] .

from	which	the	drugs	the	doctors	gave	him	furnished	only	temporary	relief	.
从	哪个	这	药物	这	医生	给予	他	提供	仅有的	暂时的	宽慰	.

医生给他开的药只能暂时缓解他的症状。

[tuː] [j'iəz] [ə'gəʊ] , ['ɑːftə(r)][sɪks] [wiːks] [ɒv; əv] ['sliːpləsnəs] ['djʊərɪŋ] [wɪtʃ] he80

Two	years	ago	,	after	six	weeks	of	sleeplessness	during	which	he80
二	年	前	,	后	六	周	的	失眠	期间	哪个	he80

两年前，他经历了六周的失眠，期间他80岁。

[hæd; həd][æt; ət][hɪz; ɪz] ['dɒktəz] ['ɔːdərs] ['teɪkən][ə; eɪ] [hɪp'nɒtɪk] ['evri] [naɪt] ,

had	at	his	doctor's	orders	taken	a	hypnotic	every	night	,
有	在	他的	医生的	订单	已采取	一个	催眠的	每一个	夜晚	,

他遵医嘱每晚服用催眠药。

[hiː; hi][wɒz; wəz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [sliːp] [æt; ət][məʊst] [θriː] ['aʊəz] [aʊt][ɒv; əv] ['evri] ['twenti] - [fɔː(r)]

he	was	able	to	sleep	at	most	three	hours	out	of	every	twenty	-	four
他	曾是	有能力的	到	睡觉	在	最多	三	小时	出去	的	每一个	二十	-	四

[ænd; ənd][wɒz; wəz] ['hɔːntɪd] [baɪ] [əb'seʃənz] [ænd; ənd] [pə'veɪsɪv] [fɪəz] .

and	was	haunted	by	obsessions	and	pervasive	fears	.
和	曾是	闹鬼的	经过	痴迷	和	普遍的	恐惧	.

他每天最多只能睡三个小时，而且饱受强迫症和挥之不去的恐惧的折磨。

[wen] ['iːv(ə)n] ['mɔːfiə] [feɪld] [tuː; tə][ɪn'djuːs] ['eniθɪŋ] [mɔː(r)][ðæn; ðən] [ɪk'striːm] ['draʊzinəs] [ænd; ənd]
When **even** **morphia** **failed** **to** **induce** **anything** **more** **than** **extreme** **drowsiness** **and**
什么时候 甚至 吗啡 失败的 到 诱导 任何事物 更多的 比 极端 睡意 和
[ðə; ði] [hɑːrts] ['ækʃ(ə)n][wɒz; wəz][səʊ] [wiːk] [ðæt] ['strɪkniːn] [wɒz; wəz] [prɪ'skraɪbd] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː]
the **heart's** **action** **was** **so** **weak** **that** **strychnine** **was** **prescribed** **to** **make** **it**
这 心脏的 行动 曾是 所以 虚弱的 那 士的宁 曾是 规定 到 制作 它
['fʌŋkʃ(ə)n] ['prɒpəli] ,
function **properly** **,**
功能 适当地 ,

当吗啡也只能引起极度困倦，心脏功能极其虚弱，以至于需要服用士的宁才能使其正常运作时

[wʌn] ['sliːpləs] [naɪt] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [pə'remptrəli] [beɪd] [hɪm] [kiːp] [ɪn][ðə; ði] [sliːp] [pə'zɪʃ(ə)n]
one **sleepless** **night** **a** **physician** **peremptorily** **bade** **him** **keep** **in** **the** **sleep** **position**
一 失眠 夜晚 一个 医生 专断地 巴德 他 保持 在 这 睡觉 位置
[ænd; ənd]['nevə(r)] [muːv] ,
and **never** **move** **,**
和 绝不 移动 ,

在一个辗转难眠的夜晚，一位医生断然命令他保持睡姿，千万不要动。

[briːð] ['regjələli] , [kiːp] [hɪz; ɪz] [aɪz] [kləʊzd] [æz; əz][ɪn] [sliːp] , [ænd; ənd][ɪn] ['evri] [wei] [ɪ'mædʒɪnəbl]
breathe **regularly** **,** **keep** **his** **eyes** **closed** **as** **in** **sleep** **,** **and** **in** **every** **way** **imaginable**
呼吸 经常 , 保持 他的 眼睛 关闭 作为 在 睡觉 , 和 在 每一个 方式 可以想象的
[tuː; tə] ['sɪmjuleɪt] [sliːp] . -
to **simulate** **sleep** **.** **81**
到 模拟 睡觉 . -

他要规律呼吸，像睡觉一样闭上眼睛，用尽一切办法模拟睡眠状态。81

[ðɪs] [pruːvd] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] ['tɜːnɪŋ] [pɔɪnt] [ɪn][hɪz; ɪz] [ɪk'spɪəriəns] .
This **proved** **to** **be** **the** **turning** **point** **in** **his** **experience** **.**
这 已证实 到 是 这 转弯 观点 在 他的 经验 .

事实证明，这成为了他人生经历的转折点。

[sliːp] [keɪm] [naɪt] ['ɑːftə(r)] [naɪt] [ɪn] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [ʌn'veərɪɪŋ] [ə'biːdiəns] [tuː; tə][ðə; ði]
Sleep **came** **night** **after** **night** **in** **consequence** **of** **his** **unvarying** **obedience** **to** **the**
睡觉 来了 夜晚 后 夜晚 在 结果 的 他的 不变的 服从 到 这
['dɒktəz] ['ɔːdərs] .
doctor's **orders** **.**
医生的 订单 .

由于他始终如一地遵从医嘱，所以每晚都能安然入睡。

[frɒm; frəm][wʌn] [sɔːs] [ɔː(r)][ə'nʌðə(r)][hiː; hi] [dɪ'skʌvəd] [haʊ] [tuː; tə][rɪ'læks][ænd; ənd][tuː; tə] [sə'dʒest]
From **one** **source** **or** **another** **he** **discovered** **how** **to** **relax** **and** **to** **suggest**
从 一 来源 或者 其他 他 发现 如何 到 放松 和 到 建议
[sliːp] [tuː; tə][hɪm'self] .
sleep **to** **himself** **.**
睡觉 到 他自己 .

他通过某种途径学会了如何放松身心，并让自己入睡。

[wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [mʌnθ] [hiː; hi][hæd; həd] ['lɜːnɪd] [tuː; tə] [sliːp] [æt; ət] [wɪl] , [ænd; ənd]['əʊnli][wʌns][ɪn] [tuː]
Within **a** **month** **he** **had** **learned** **to** **sleep** **at** **will** **,** **and** **only** **once** **in** **two**
之内 一个 月 他 有 学习 到 睡觉 在 将要 , 和 仅有的 一次 在 二
[j'iəz] ,
years **,**
年 ,

一个月内他就学会了随心所欲地睡觉，而且两年内只睡过一次。

[wen] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm] [wiːks] [ðeə(r)][wɒz; wəz] [kənˈtɪnjuəs] [ˈləʊk(ə)l][peɪn] , [hæz; həz][hɪz; ɪz] [sliːp]

when	for	some	weeks	there	was	continuous	local	pain	,	has	his	sleep
什么时候	为了	一些	周	那里	曾是	连续的	当地的	疼痛	,	有	他的	睡觉

[biːn] [ˌɪntəˈrʌptɪd] .

been	interrupted	.
到过	中断	.

当局部疼痛持续数周，睡眠受到干扰时。

[ðə; ði] [ˈævərɪdʒ] [bəuθ][ɒv; əv] [ˈfɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd][ɒv; əv][ˈment(ə)l] [helθ] [hæz; həz] [biːn] [æt; ət] [liːst]

The	average	both	of	physical	and	of	mental	health	has	been	at	least
这	平均的	两个都	的	身体的	和	的	精神的	健康	有	到过	在	至少

[ˈdʌbld] ,

doubled	,
双倍	,

身体和心理健康状况的平均值至少翻了一番。

[ænd; ənd] [ðiːz] [tuː] [jˈiəz] [pɑːst][hiː; hi][hæz; həz] [dʌn] , [wɪˈðaʊt] [fəˈtiːg] of82

and	these	two	years	past	he	has	done	,	without	fatigue	of82
和	这些	二	年	过去的	他	有	完毕	,	没有	疲劳	of82

这两年他一直如此，毫不疲倦地完成了82项任务。

[maɪnd][ɔː(r)] [ˈbɒdi] ,

mind	or	body	,
头脑	或者	身体	,

精神或身体，

[æt; ət] [liːst] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [wɜːk] [æz; əz][ɪn] [ˈeni] [tuː] [jˈiəz] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] [bɪˈfɔː(r)] .

at	least	twice	as	much	work	as	in	any	two	years	of	his	life	before	.
在	至少	两次	作为	很多	工作	作为	在	任何	二	年	的	他的	生活	前	.

至少是他之前任何两年工作量的两倍。

[biː] . — [ˈweɪkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ˈmɪd(ə)l] [ɒv; əv][ðə; ði] [naɪt]

B	.	—	Waking	in	the	middle	of	the	night
B	.	—	醒来	在	这	中间	的	这	夜晚

B.——半夜醒来

[ə; eɪ] [ˈwɪdəʊ] , [ˈsev(ə)nti] - [θriː] [jˈiəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] , [ˈsʌfərɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [twelv] [jˈiəz] [frɒm; frəm]

A	widow	,	seventy	-	three	years	of	age	,	suffering	for	twelve	years	from
一个	寡妇	,	七十	-	三	年	的	年龄	,	痛苦	为了	十二	年	从

[ˌnjʊərəsˈθiːniə] ,

neurasthenia	,
神经衰弱	,

一位73岁的寡妇，患有神经衰弱症12年，

[wɒz; wəz][æpt][tuː; tə] [weɪk] [əˈbaʊt][ðə; ði] [ˈmɪd(ə)l] [ɒv; əv] [ˈevri] [naɪt] [ænd; ənd][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə] [sliːp]

was	apt	to	wake	about	the	middle	of	every	night	and	to	go	to	sleep
曾是	易于	到	唤醒	关于	这	中间	的	每一个	夜晚	和	到	去	到	睡觉

[nəʊ][mɔː(r)] .

no	more	.
不	更多的	.

经常在半夜醒来，然后就再也睡不着了。

[ðə; ði] [lɒs] [ɒv; əv] [sliːp] [wɒz; wəz][bæd] [ɪˈnʌf] ,

The	loss	of	sleep	was	bad	enough	,
这	损失	的	睡觉	曾是	坏的	足够的	,

睡眠不足已经够糟糕了，

[bʌt; bət][ðə; ði] ['mɔːbɪd] ['fænsiz] [wɪtʃ] [ɪn'veəriəbli] [keɪm] [ɪn] [swɔːrmz] ['sʌmtaɪmz] [ɔːl][bʌt; bət][drəʊv]
but **the** **morbid** **fancies** **which** **invariably** **came** **in** **swarms** **sometimes** **all** **but** **drove**
但 这 病态的 幻想 哪个 总是 来了 在 蜂群 有时 全部 但 驾驶
[hɜː(r); hə(r)][tuː; tə] [dɪ'strækʃn] .
her **to** **distraction** **.**
她 到 分心 .

但是，那些总是成群结队的病态幻想，有时几乎让她精神崩溃。

[ðeə(r)] [wɒz; wəz] [sʌtʃ] [ə; eɪ][bæd]['fæməli]['hɪstri; 'hɪstəri][æz; əz][tuː; tə] [sliːp] [ænd; ənd] [sʌtʃ] [pɔː(r); pʊə(r)]
There **was** **such** **a** **bad** **family** **history** **as** **to** **sleep** **and** **such** **poor**
那里 曾是 这样的 一个 坏的 家庭 历史 作为 到 睡觉 和 这样的 贫穷的
[ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] [wɪð] [ɪts] in83
circulation **with** **its** **in83**
循环 和 它是 in83

家族病史如此糟糕，以至于睡眠不足，血液循环极差，83岁。

['evɪtəbl] [kəʊld] [fiːt] , [ðæt] [ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [geɪv] [ˌem 'iː]['lɪt(ə)l] [həʊp] [ɒv; əv] [rɪ'liːvɪŋ] [hɜː(r); hə(r)]
evitable **cold** **feet** **,** **that** **the** **physician** **gave** **me** **little** **hope** **of** **relieving** **her**
可避免的 寒冷的 脚 , 那 这 医生 给予 我 小的 希望 的 缓解 她
[ɪn'sɒmniə] .
insomnia **.**
失眠 .

医生让我几乎不抱希望能够缓解她的失眠症，这无疑是她临阵退缩的表现。

['djʊərɪŋ][ðə; ði][fɜːst] [mʌnθ] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)] ['triːtmənt] [ai] , ['ðeəfɔː(r)] ,
During **the** **first** **month** **of** **her** **treatment** **I** **,** **therefore** **,**
期间 这 第一的 月 的 她 治疗 我 , 所以 ,

因此，在她接受治疗的第一个月里，

[kən'faɪnd] [maɪ'self]['ɔːlməʊst] [ɪn'taɪəli] [tuː; tə][ðə; ði] ['ʌpˌbɪldɪŋ] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)] [feɪθ] [baɪ][ə; eɪ] [kɔːs]
confined **myself** **almost** **entirely** **to** **the** **upbuilding** **of** **her** **faith** **by** **a** **course**
受限 我 几乎 完全 到 这 向上发展 的 她 信仰 经过 一个 课程
[ɒv; əv][ˌɒptɪ'mɪstɪk] ['riːdɪŋ] [ænd; ənd][baɪ] [sə'dʒestʃən] .
of **optimistic** **reading** **and** **by** **suggestion** **.**
的 乐观的 阅读 和 经过 建议 .

我几乎完全专注于通过阅读乐观的书籍和给予建议来增强她的信仰。

[ai] ['seldəm] [spəʊk] [ə'baʊt][hɜː(r); hə(r)] ['sliːpləsnəs] [æt; ət][ɔːl] .
I **seldom** **spoke** **about** **her** **sleeplessness** **at** **all** **.**
我 很少 辐 关于 她 失眠 在 全部 .

我很少谈及她的失眠问题。

[tuː; tə][hɜː(r); hə(r)] [sə'praɪz] [ænd; ənd][maɪn][ɪn][ə; eɪ][fjuː] [wiːks] [hɜː(r); hə(r)] [sliːp] [bɪ'gæn][tuː; tə]
To **her** **surprise** **and** **mine** **in** **a** **few** **weeks** **her** **sleep** **began** **to**
到 她 惊喜 和 矿 在 一个 很少 周 她 睡觉 开始 到
[ɪm'pruːv] .
improve **.**
提升 .

令她和我都感到惊讶的是，几周后她的睡眠开始改善。

[æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv] [tuː] [mʌnθs] , [ðəʊ] [ʃiː; ʃi] [stɪl] [ə'wəʊk] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [naɪts] ['evri] [wiːk]
At **the** **end** **of** **two** **months** **,** **though** **she** **still** **awoke** **two** **or** **three** **nights** **every** **week**
在 这 结尾 的 二 几个月 , 尽管 她 仍然 醒来 二 或者 三 夜晚 每一个 星期
,
,
,

两个月后，尽管她仍然每周醒来两到三次，

[nəʊ] ['mɔːbɪd] ['fænsiz] [keɪm] .
no **morbid** **fancies** **came** **.**
不 病态的 幻想 来了 .

没有产生任何病态的幻想。

[ʃiː; ʃi] [fɪld] [ʌp][hɜː(r); hə(r)][maɪnd] [wɪð] ['həʊlsəm] [θɔːts] , re84

She	filled	up	her	mind	with	wholesome	thoughts	,	re84
她	已填	向上	她	头脑	和	健康	想法	,	re84

她让自己的头脑充满健康的想法，re84

[piːt] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [ðə; ði]['ɔːtəʊ] - [sə'dʒestʃənz] [ɒn][peɪdʒ] - ,

peated	again	and	again	the	auto	-	suggestions	on	page	68	,
泥炭	再次	和	再次	这	汽车	-	建议	在	页	-	,

反复使用第 68 页的自动建议，

[ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ə'wəʊk] ['ɔːlməʊst][æz; əz] [mʌtʃ] [rɪ'freʃt] [æz; əz] [ðəʊ] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] [slept]

and	usually	awoke	almost	as	much	refreshed	as	though	she	had	slept
和	通常	醒来	几乎	作为	很多	焕然一新	作为	尽管	她	有	睡着了

[ðə; ði] [həʊl] [naɪt] [θruː] .

the	whole	night	through	.
这	所有的	夜晚	通过	.

她醒来后通常感觉神清气爽，就像睡了一整夜一样。

[naʊ] ['ɑːftə(r)]['ɔːlməʊst][ə; eɪ][jɪə(r)][ʃiː; ʃi] [rɪ'pɔːts] [wɒt] [juːst] [tuː; tə][biː; bi][wʌn][bæd] [naɪt] [aʊt] [ɒv; əv]

Now	after	almost	a	year	she	reports	what	used	to	be	one	bad	night	out	of
现在	后	几乎	一个	年	她	报告	什么	用过的	到	是	一	坏的	夜晚	出去	的

['evri] [fɔː(r)][ɔː(r)][faɪv] ,

every	four	or	five	,
每一个	四	或者	五	,

现在差不多一年过去了，她表示以前每四五个晚上才会遇到一次糟糕的夜晚，现在这种情况已经减少了。

[bʌt; bət][æz; əz] [kəm'peəd] [wɪð] [ðə; ði][bæd] [naɪts] — [fɔː(r)][ɔː(r)][faɪv][ə; eɪ] [wiːk] — [ɒv; əv]['fɔːmə(r)]

but	as	compared	with	the	bad	nights	—	four	or	five	a	week	—	of	former
但	作为	比较的	和	这	坏的	夜晚	—	四	或者	五	一个	星期	—	的	以前的

[j'iəz] [ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)]['betə(r)] [kɔːld] ,

years	it	were	better	called	,
年	它	是	更好的	称为	,

但与往年每周四五个糟糕的夜晚相比，现在这样称呼更为贴切。

[ʃiː; ʃi] [θɪŋks] , [ə; eɪ] [gʊd] [naɪt] [ðæn; ðən][ə; eɪ][bæd][wʌn] .

she	thinks	,	a	good	night	than	a	bad	one	.
她	思考	,	一个	好的	夜晚	比	一个	坏的	一	.

她心想，这算是一个美好的夜晚，而不是糟糕的夜晚。

[siː] . — ['weɪkɪŋ] ['ɜːli] [ɪn][ðə; ði] morning1 .

C	.	—	Waking	early	in	the	morning1	.
C	.	—	醒来	早期的	在	这	morning1	.

C.—清晨早起1.

[ə; eɪ] ['kɒlɪdʒ] [gɜːl][ɒv; əv][ʌn'juːʒuəl][ə'bɪləti][ænd; ənd]['kærəktə(r)][hæd; həd] prac85

A	college	girl	of	unusual	ability	and	character	had	prac85
一个	大学	女孩	的	异常	能力	和	特点	有	prac85

一位才华横溢、性格独特的女大学生练习了85次

[tɪkəli] [ɔːl][hɜː(r); hə(r)][laɪf] [biːn] [ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [weɪk] [æt; ət] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [ə'klɑːk] [ɪn][ðə; ði]

tically	all	her	life	been	inclined	to	wake	at	two	or	three	o'clock	in	the
有节奏地	全部	她	生活	到过	倾斜	到	唤醒	在	二	或者	三	点钟	在	这

['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd]['ɒf(ə)n][gəʊ][tuː; tə] [sliːp] [nəʊ][mɔː(r)] ;

morning	and	often	go	to	sleep	no	more	;
早晨	和	经常	去	到	睡觉	不	更多的	;

她一生中一直习惯于凌晨两三点醒来，而且常常不再入睡；

[ɔː(r)] [ɪf] [ʃiː; ʃi] [went] [tuː; tə] [sliːp] ,

or	if	she	went	to	sleep	,
或者	如果	她	去	到	睡觉	,

或者如果她睡着了，

[tuː; tə] [sliːp] ['bædli][ænd; ənd][biː; bi]['sʌbdʒɪkt][tuː; tə] ['hɪdiəs] [driːmz] [ænd; ənd]['hɒrəb(ə)l] ['naɪtmeəz] .

to	sleep	badly	and	be	subject	to	hideous	dreams	and	horrible	nightmares	.
到	睡觉	糟糕	和	是	主题	到	可怕	梦境	和	可怕	噩梦	.

睡眠质量差，经常做可怕的梦，噩梦连连。

['ɑːftə(r)][wʌn] ['triːtmənt] , [dʒuːn] 15th , [ʃiː; ʃi][bɪ'gæn][æt; ət][wʌns][tuː; tə] [sliːp] [mʌtʃ] ['betə(r)] .

After	one	treatment	,	June	15th	,	she	began	at	once	to	sleep	much	better	.
后	一	治疗	,	六月	15th	,	她	开始	在	一次	到	睡觉	很多	更好的	.

6月15日接受一次治疗后，她的睡眠状况立刻好转了很多。

[ðəʊ] [ʃiː; ʃi] ['sʌmtaɪmz] [wəʊk] [æz; əz] ['fɔːməli] [æt; ət] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ,

Though	she	sometimes	woke	as	formerly	at	two	or	three	,
尽管	她	有时	觉醒	作为	以前	在	二	或者	三	,

虽然她有时像以前一样在两三点醒来，

[ʃiː; ʃi][æt; ət][wʌns][baɪ][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['ɔːtəʊ] - [sə'dʒestʃən] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [went] [ɒf] [tuː; tə] [sliːp]

she	at	once	by	relaxation	and	auto	-	suggestion	usually	went	off	to	sleep
她	在	一次	经过	松弛	和	汽车	-	建议	通常	去	离开	到	睡觉

[ə'gen] [ænd; ənd] ['sʌfəd] ['lɪt(ə)l][frɒm; frəm] [driːmz] [ænd; ənd] ['naɪtmeəz] .

again	and	suffered	little	from	dreams	and	nightmares	.
再次	和	遭受	小的	从	梦境	和	噩梦	.

她通常通过放松和自我暗示，很快就能再次入睡，很少做梦或做噩梦。

[ʃiː; ʃi][hæz; həz][hæd; həd] [tuː] ['triːtmənts] [sɪns] , [ænd; ənd][ɪz][nɒt]['əʊnli] [mʌtʃ] [ɪm'pruːvd] [ɪn] body86

She	has	had	two	treatments	since	,	and	is	not	only	much	improved	in	body86
她	有	有	二	治疗	自从	,	和	是	不是	仅有的	很多	改进	在	body86

她之后接受了两次治疗，不仅身体状况有了很大改善86

[bʌt; bət][ɪz] ['hæpɪə] [ænd; ənd][mɔː(r)] [sə'riːn] [ɪn][maɪnd] . [ˌtuː'tuː] .

but	is	happier	and	more	serene	in	mind	.	2	.
但	是	更快乐	和	更多的	安详	在	头脑	.	2	.

但内心却更加快乐、更加平静。2.

[ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɒstən] [rɪ'pɔːts] [ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][æn; ən] [ˌʌn'mærid] ['wʊmən] , ['fɪfti] -

The	Emmanuel	Clinic	in	Boston	reports	the	case	of	an	unmarried	woman	,	fifty	-
这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	报告	这	案件	的	一个	未婚	女士	,	五十	-

[tuː] [j'iəz] [əʊld] ,

two	years	old	,
二	年	老的	,

波士顿伊曼纽尔诊所报告了一例52岁未婚女性的病例，

[huː] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [slept] [fɔː(r)] ['aʊəz] [ə; eɪ] [naɪt] , [ə'weɪkɪŋ] [æt; ət][ˌtuː'tuː] . - [ænd; ənd]['nevə(r)]

who	usually	slept	four	hours	a	night	,	awaking	at	2	.	30	and	never
WHO	通常	睡着了	四	小时	一个	夜晚	,	觉醒	在	2	.	-	和	绝不

['sliːpɪŋ] [mɔː(r)] .

sleeping	more	.
睡眠	更多的	.

他通常每晚睡四个小时，凌晨 2 点 30 分醒来，之后再也不会睡得更久。

[hɜː(r); hə(r)] ['triːtmənt] [wɒz; wəz] [bɪ'gʌn] [dʒuːn] - , - , [ænd; ənd][wɒz; wəz] ['fɒləʊd] [baɪ]

Her	treatment	was	begun	June	20	,	1907	,	and	was	followed	by
她	治疗	曾是	开始	六月	-	,	-	,	和	曾是	随后	经过

[ɪ'miːdiət] [ɪm'pruːvmənt] .

immediate	improvement	.
即时	改进	.

她的治疗始于 1907 年 6 月 20 日，随后病情立即好转。

[baɪ][dʒʊ'laɪ][wʌn] , - , [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz] ['sliːpɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['weɪkɪŋ] [eɪt] ['aʊəz] ['evri] [naɪt] ,

By	July	1	,	1907	,	she	was	sleeping	without	waking	eight	hours	every	night	,
经过	七月	1	,	-	,	她	曾是	睡眠	没有	醒来	八	小时	每一个	夜晚	,

到1907年7月1日，她已经能够每晚睡足八小时，一觉睡到自然醒。

[ænd; ənd] [rɪˈpɔːtɪd] [ˈɔːgəst] , - , [ðæt] [ðə; ði] [ɪmˈpruːvmənt] [hæd; həd] [bɪˈkʌm] [ˈpɜːmənənt] . -

and	reported	August	,	1908	,	that	the	improvement	had	become	permanent	.	87
和	据报道	八月	,	-	,	那	这	改进	有	变得	永恒的	.	-

并于1908年8月报告称，这一改善已成为永久性的。87

[diː] . — [ˈsemi] - sleep1 .

D	.	—	Semi	-	sleep1	.
D	.	—	半	-	sleep1	.

D.—半睡眠1.

[ə; eɪ] [ˈkɒlɪdʒ] [gɜːl][hæd; həd][ˈnevə(r)][hæd; həd][ðə; ði] [ˈfiːlɪŋ] [ɒv; əv] [ˈbiːɪŋ] [saʊnd] [əˈsliːp] .

A	college	girl	had	never	had	the	feeling	of	being	sound	asleep	.
一个	大学	女孩	有	绝不	有	这	感觉	的	存在	声音	睡着了	.

这位女大学生从未体验过酣然入睡的感觉。

[ʃiː; ʃi] [θɔːt] [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz][hɑːf] [ˈkɒnʃəs] [ðə; ði] [naɪt] [θruː] .

She	thought	she	was	half	conscious	the	night	through	.
她	想法	她	曾是	一半	有意识的	这	夜晚	通过	.

她感觉自己整晚都处于半昏迷状态。

[wɒt] [sliːp] [ʃiː; ʃi][gɒt][ˈnevə(r)] [siːmd] [tuː; tə] [rɪˈfreʃ] [hɜː(r); hə(r)] .

What	sleep	she	got	never	seemed	to	refresh	her	.
什么	睡觉	她	得到	绝不	似乎	到	刷新	她	.

她睡得并不好，似乎从来没有让她恢复精神。

[ʃiː; ʃi] [keɪm] [tuː; tə][ˌem ˈiː][fɔː(r); fə(r)] [ˈtriːtmənt] , [ˈfebruəri] [ˈsɛvən] , - , [slept] [ˈsʌmwɒt] [ˈbetə(r)]

She	came	to	me	for	treatment	,	February	7	,	1908	,	slept	somewhat	better
她	来了	到	我	为了	治疗	,	二月	7	,	-	,	睡着了	有些	更好的

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [naɪt] [ɔː(r)] [tuː] ,

for	a	night	or	two	,
为了	一个	夜晚	或者	二	,

她于1908年2月7日来找我治疗，治疗后一两晚睡得稍微好些了。

[ænd; ənd] [keɪm] [bæk] , [ˈfebruəri] 14th , 18th , 25th , [fɔː(r); fə(r)][ˈʌðə(r)] [ˈtriːtmənts] .

and	came	back	,	February	14th	,	18th	,	25th	,	for	other	treatments	.
和	来了	后退	,	二月	14th	,	18th	,	25th	,	为了	其他	治疗	.

并于 2 月 14 日、18 日、25 日返回接受其他治疗。

[ɒn] [mɑːtʃ] 13th [ʃiː; ʃi] [rɪˈpɔːtɪd] [ðæt] [ðəʊ] [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz][nɒt] [kəmˈpliːtli] [kjʊəd] [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz]

On	March	13th	she	reported	that	though	she	was	not	completely	cured	she	was
在	行进	13th	她	据报道	那	尽管	她	曾是	不是	完全地	治愈	她	曾是

['sliːpɪŋ] [mɔː(r)] ['saʊndli] [ænd; ənd][felt]['betə(r)][ɪn] ['evri] [wei] .

sleeping	more	soundly	and	felt	better	in	every	way	.
睡眠	更多的	稳固地	和	毛毡	更好的	在	每一个	方式	.

3月13日，她报告说，虽然她还没有完全康复，但她的睡眠质量提高了，各方面感觉都好多了。

[ðeə(r)][wɒz; wəz][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [ðə; ði] un88

There	was	in	this	case	the	un88
那里	曾是	在	这	案件	这	un88

在这种情况下，存在 un88

['hæpi] [ˌkɒmplɪˈkeɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ɔːˈgænɪk] [hɑːt] ['trʌb(ə)l] . [ˌtuːˈtuː] .

happy	complication	of	organic	heart	trouble	.	2	.
快乐的	并发症	的	有机的	心	麻烦	.	2	.

1. 器质性心脏病带来的意外并发症。2.

[tuː; tə][ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] ['klɪnɪk][ɪn] ['bɒstən] [keɪm] , ['dʒænjuəri][ˌtuːˈtuː] , - ,

To	the	Emmanuel	Clinic	in	Boston	came	,	January	2	,	1908	,
到	这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	来了	,	一月	2	,	-	,

1908年1月2日，他来到了波士顿的伊曼纽尔诊所。

[ə; eɪ] ['klɜːdʒimən] ['fɔːti] - [naɪn] [j'iəz] [əʊld] [huː] [rɪ'pɔːtɪd] [ðæt] [fɔː(r); fə(r)] [j'iəz] [hiː; hi][hæd; həd]['nevə(r)]
a **clergyman** **forty** **-** **nine** **years** **old** **who** **reported** **that** **for** **years** **he** **had** **never**
一个 牧师 四十 - 九 年 老的 WHO 据报道 那 为了 年 他 有 绝不
[slept] , [bʌt; bət] ['mɪəli] [dəuz] .
slept **,** **but** **merely** **dozed** **.**
睡着了 , 但 仅仅 打盹 .

一位 49 岁的牧师自述多年来从未睡过觉，只是打盹而已。

[hiː; hi] [geɪv] [ʌp] ['priːtʃɪŋ] [ɪn] - ; [ðen] [ri'zjuːmd] [ˌaɪ 'tiː]['əʊnli][tuː; tə][ə'bændən][ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] [ɪn]
He **gave** **up** **preaching** **in** **1903** **;** **then** **resumed** **it** **only** **to** **abandon** **it** **again** **in**
他 给予 向上 布道 在 - ; 然后 恢复 它 仅有的 到 放弃 它 再次 在
['eɪprəl] , - .
April **,** **1907** **.**
四月 , - .

他在 1903 年放弃了布道；后来又重新开始布道，但于 1907 年 4 月再次放弃了布道。

['ɑːftə(r)] ['triːtmənt] [frɒm; frəm]['dʒænjuəri] 2nd [tuː; tə] [mɑːtʃ] 9th [hiː; hi][wɒz; wəz] [dɪs'tʃɑːdʒd] , [mʌtʃ]
After **treatment** **from** **January** **2nd** **to** **March** **9th** **he** **was** **discharged** **,** **much**
后 治疗 从 一月 2nd 到 行进 9th 他 曾是 出院 , 很多
[ɪm'pruːvd] ,
improved **,**
改进 ,

从1月2日至3月9日接受治疗后，他病情大为好转，已出院。

[ænd; ənd][ɒn] [meɪ] 4th [hiː; hi] [rɪ'pɔːtɪd] [ðæt] [hiː; hi][wɒz; wəz] [stɪl] [ɪm'pruːvɪŋ] ,
and **on** **May** **4th** **he** **reported** **that** **he** **was** **still** **improving** **,**
和 在 可能 4th 他 据报道 那 他 曾是 仍然 改善 ,

5月4日，他报告说病情仍在好转。

[ænd; ənd][ɪz] [naʊ] ['sliːpɪŋ] [wel] [frɒm; frəm][sɪks][ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf][tuː; tə]['sev(ə)n] ['aʊəz] ['evri] [naɪt]
and **is** **now** **sleeping** **well** **from** **six** **and** **a** **half** **to** **seven** **hours** **every** **night**
和 是 现在 睡眠 出色地 从 六 和 一个 一半 到 七 小时 每一个 夜晚
. -
. **89**
. -

现在每晚都能睡六个半到七个小时，睡眠质量很好。89

[iː] . — [ɪn'sɒmniə] [frɒm; frəm] ['saɪkɪkl] [ʃɒk]
E **.** **—** **Insomnia** **from** **psychical** **shock**
E . — 失眠 从 心理 震惊

E.—精神冲击引起的失眠

[ə; eɪ] ['wʊmən] ['θɜːti] - [fɔː(r)] [j'iəz] [əʊld][wɒz; wəz] [plʌndʒd] ['ɪntuː] [ɪn'sɒmniə] [sɪks] [j'iəz] [ə'gəʊ][baɪ][ðə; ði]
A **woman** **thirty** **-** **four** **years** **old** **was** **plunged** **into** **insomnia** **six** **years** **ago** **by** **the**
一个 女士 三十 - 四 年 老的 曾是 暴跌 进入 失眠 六 年 前 经过 这
['saɪkɪkl] [ʃɒk] [wɪtʃ] ['fɒləʊd] [ə; eɪ]['vaɪələnt] [ə'tæk] [meɪd] [ɒn][hɜː(r); hə(r)][baɪ][æn; ən] [ɪn'seɪn]
psychical **shock** **which** **followed** **a** **violent** **attack** **made** **on** **her** **by** **an** **insane**
心理 震惊 哪个 随后 一个 暴力 攻击 制成 在 她 经过 一个 疯狂的
['wʊmən] .
woman **.**
女士 .

六年前，一名 34 岁的女子遭到一名精神失常女子的暴力袭击，由此遭受精神创伤，陷入失眠状态。

[hɜː(r); hə(r)]['hæbɪt] ['ɑːftəwədz] [wɒz; wəz][tuː; tə][laɪ] [ə'weɪk] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] ['aʊəz] ['ɑːftə(r)]
Her **habit** **afterwards** **was** **to** **lie** **awake** **for** **three** **or** **four** **hours** **after**
她 习惯 然后 曾是 到 说谎 醒 为了 三 或者 四 小时 后
[rɪ'taɪərɪŋ] ,
retiring **,**
退休 ,

此后，她养成了入睡后躺着三四个小时不睡觉的习惯。

[ænd; ənd] [ðen] [tuː; tə] [sliːp] [əˈbaʊt] [tuː] [ˈaʊəz] [ˈevri] [naɪt] .

and	then	to	sleep	about	two	hours	every	night	.
和	然后	到	睡觉	关于	二	小时	每一个	夜晚	.

然后每晚睡大约两个小时。

[wenˈevə(r)] [ʃiː; ʃi] [leɪ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] , [ˈweðə(r)] [hɜː(r); hə(r)] [aɪz] [wɜː(r); wə(r)][ˈəʊpən][ɔː(r)] [kləʊzd] ,

Whenever	she	lay	down	to	sleep	,	whether	her	eyes	were	open	or	closed	,
每当	她	躺	向下	到	睡觉	,	无论	她	眼睛	是	打开	或者	关闭	,

无论她躺下睡觉时是睁着眼睛还是闭着眼睛，

[ʃiː; ʃi] [felt] [hɜːˈself] [səˈraʊndɪd] [baɪ] [ˈpiːp(ə)l] , [sʌm; səm][ɒv; əv] [huːm] [hæd; həd] [biːn] [ded] [fɔː(r); fə(r)]

she	felt	herself	surrounded	by	people	,	some	of	whom	had	been	dead	for
她	毛毡	她自己	包围	经过	人们	,	一些	的	谁	有	到过	死的	为了

[ˈsevrəl] [jˈiəz] ,

several	years	,
一些	年	,

她感觉自己被人群包围着，其中一些人已经去世好几年了。

[ænd; ənd][wʌn][ɒv; əv] [huːm] [ʃiː; ʃi] [ˈfænsid] [wɪʃt] [tuː; tə] [kɪl] [hɜː(r); hə(r)] .

and	one	of	whom	she	fancied	wished	to	kill	her	.
和	一	的	谁	她	幻想	希望	到	杀	她	.

其中一人她怀疑想要杀了她。

[tuː; tə][ðə; ði] [həˌluːsəˈneɪʃənz] [ˈdɪzinəs] [wɒz; wəz][ˈɒf(ə)n] [ˈædɪd] . -

To	the	hallucinations	dizziness	was	often	added	.	90
到	这	幻觉	头晕	曾是	经常	额外	.	-

除了幻觉之外，通常还会伴有眩晕。90

[ˈbroʊmaɪdz] [wɪtʃ] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] [lɒŋ] [biːn] [ˈteɪkɪŋ] [bɪˈgæn][æt; ət][lɑːst][tuː; tə] [luːz] [ðeə(r)] [ɪˈfekt] .

Bromides	which	she	had	long	been	taking	began	at	last	to	lose	their	effect	.
溴化物	哪个	她	有	长的	到过	采取	开始	在	最后的	到	失去	他们的	影响	.

她长期服用的溴化物最终开始失去药效。

[ˈtriːtmənt] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)][wɒz; wəz] [bɪˈgʌn] [æt; ət][ðə; ði] [ɪˈmænjʊəl] [ˈklɪnɪk][ɪn] [ˈbɒstən] [ɒn] [ˈfebruəri]

Treatment	of	her	was	begun	at	the	Emmanuel	Clinic	in	Boston	on	February
治疗	的	她	曾是	开始	在	这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	在	二月

- , - .

25	,	1908	.
-	,	-	.

1908 年 2 月 25 日，她在波士顿的伊曼纽尔诊所开始接受治疗。

[baɪ] [mɑːtʃ] 10th [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz] [ˈsliːpɪŋ] [ˈbetə(r)] , [ðəʊ] [nɒt] [ˈsaʊndli] ,

By	March	10th	she	was	sleeping	better	,	though	not	soundly	,
经过	行进	10th	她	曾是	睡眠	更好的	,	尽管	不是	稳固地	,

到3月10日，她的睡眠情况有所好转，但仍然睡得不太安稳。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [ˌθɜːˈtiːn] [naɪts] [ðə; ði] [həˌluːsəˈneɪʃənz] [hæd; həd] [biːn] [ˈæbsənt] .

and	for	thirteen	nights	the	hallucinations	had	been	absent	.
和	为了	十三	夜晚	这	幻觉	有	到过	缺席的	.

连续十三晚，幻觉都没有出现。

[ˈeɪprəl] 8th [ʃiː; ʃi] [rɪˈpɔːtɪd] [ðæt] [ðə; ði] [ˈvɪʒnz] [stɪl] [keɪm] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [bʌt; bət][wɜː(r); wə(r)]

April	8th	she	reported	that	the	visions	still	came	now	and	then	but	were
四月	8th	她	据报道	那	这	愿景	仍然	来了	现在	和	然后	但	是

[ˈfjuːə(r)][ænd; ənd] [les] [ˈterɪfaɪɪŋ] .

fewer	and	less	terrifying	.
更少	和	较少的	恐怖	.

4月8日，她报告说，异象仍然偶尔出现，但次数减少了，也不那么可怕了。

[baɪ] [meɪ] 21st [ðə; ði] ['dɪzinəs] [hæd; həd] [dɪsə'pɪəd] , [ðə; ði] [hə,luːsə'neɪʃənz] [hæd; həd] [nɒt] [kʌm]

By	May	21st	the	dizziness	had	disappeared	,	the	hallucinations	had	not	come
经过	可能	21st	这	头晕	有	消失	,	这	幻觉	有	不是	来

[fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] [wiːks] ,

for	several	weeks	,
为了	一些	周	,

到5月21日，眩晕症状已经消失，幻觉也已经好几周没有出现了。

[hɜː(r); hə(r)][maɪnd][wɒz; wəz][klɪə(r)] , [hɜː(r); hə(r)] [sliːp] [wɒz; wəz] [mʌtʃ] [ɪm'pruːvd] , [ænd; ənd] she91

her	mind	was	clear	,	her	sleep	was	much	improved	,	and	she91
她	头脑	曾是	清除	,	她	睡觉	曾是	很多	改进	,	和	she91

她头脑清醒，睡眠质量大大改善，而且她91岁了。

[wɒz; wəz][ʃʊə(r)] [ðæt] [ʃiː; ʃi][wɒz; wəz] ['getɪŋ] [wel] .

was	sure	that	she	was	getting	well	.
曾是	当然	那	她	曾是	获得	出色地	.

我确信她正在康复。

[ef] . — [ɪn'sɒmniə] [frɒm; frəm]['fæməli] ['trʌb(ə)l]

F	.	—	Insomnia	from	family	trouble
F	.	—	失眠	从	家庭	麻烦

F.——因家庭问题导致的失眠

[ə; eɪ]['mʌðə(r)] ['fɔːti] - [wʌn] [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ][hæd; həd] ['sʌfəd] ['sevrəl] ['fæməli] [bɪ'riːvmənts] .

A	mother	forty	-	one	years	of	age	had	suffered	several	family	bereavements	.
一个	母亲	四十	-	一	年	的	年龄	有	遭受	一些	家庭	丧亲之痛	.

一位41岁的母亲经历了多次家庭变故。

[hɜː(r); hə(r)] ['tʃɪldrən] [hæd; həd] [biːn] [sɪk] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ɪz] ['kɒmən] .

Her	children	had	been	sick	more	than	is	common	.
她	孩子们	有	到过	生病的	更多的	比	是	常见的	.

她的孩子们生病的次数比一般人要多。

[hɜː(r); hə(r)]['brʌðə(r)][hæd; həd] [biːn] [bɜːnd] [tuː; tə] [deθ] .

Her	brother	had	been	burned	to	death	.
她	兄弟	有	到过	烧伤	到	死亡	.

她的哥哥被烧死了。

[ʃiː; ʃi] [hɜː'self] [hæd; həd] [ˌʌndə'gɒn] [ə; eɪ] ['sɜːdʒɪkl] [ˌɒpə'reɪʃ(ə)n] .

She	herself	had	undergone	a	surgical	operation	.
她	她自己	有	经历	一个	外科	手术	.

她本人也接受过手术。

[fɔː(r); fə(r)]['sev(ə)n] [j'iəz] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] ['sʌfəd] [frɒm; frəm] [ɪn'sɒmniə] , ['nevə(r)]['iːv(ə)n] ['temprərəli]

For	seven	years	she	had	suffered	from	insomnia	,	never	even	temporarily
为了	七	年	她	有	遭受	从	失眠	,	绝不	甚至	暂时地

[rɪ'liːvd] [ɪk'sept] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ˌsʌlfə'næl] ,

relieved	except	by	taking	sulphonal	,
松了口气	除了	经过	采取	磺酸	,

她患有失眠症已有七年之久，除了服用磺胺类药物外，从未得到过任何暂时的缓解。

['traɪənl] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

trional	,	etc	.
特里纳尔	,	ETC	.

特里纳尔等。

[ˌaɪ 'tiː] [siːmd] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði][fɪə(r)][ɒv; əv] ['sliːpləsnəs] [ðæt] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [kept] [hɜː(r); hə(r)]

It	seemed	to	be	the	fear	of	sleeplessness	that	usually	kept	her
它	似乎	到	是	这	害怕	的	失眠	那	通常	保留	她

[frɒm; frəm][hɜː(r); hə(r)] [sliːp] . -

from	her	sleep	.	92
从	她	睡觉	.	-

似乎是对失眠的恐惧让她难以入眠。92

['ʌndə(r)] ['triːtmənt] [æt; ət][ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['klɪnɪk][ɪn] ['bɒstən] [frɒm; frəm][sep'tembə(r)] - , - ,
Under treatment at the Emmanuel Clinic in Boston from September 21 , 1907 ,
在下面 治疗 在 这 伊曼纽尔 诊所 在 波士顿 从 九月 - , - ,
[tuː; tə]['dʒænjuəri] - ,
to January 27 ,
到 一月 - ,

1907年9月21日至1908年1月27日期间在波士顿伊曼纽尔诊所接受治疗

- , [ʃiː; ʃi] ['stedəli] [ɪm'pruːvd] , [ænd; ənd][ɪz] [naʊ] [ɪn] ['evri] [wei] [mʌtʃ] ['betə(r)] .
1908 , she steadily improved , and is now in every way much better .
- , 她 稳步 改进 , 和 是 现在 在 每一个 方式 很多 更好的 .

1908年，她的病情稳步好转，现在各方面都好多了。

[ðə; ði] [end]
THE END
这 结尾

剧终

[ə; eɪ] [sɪ'lekʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði]
A Selection from the
一个 选择 从 这

精选

['kætəlɒg] [ɒv; əv]
Catalogue of
目录 的

目录

[dʒiː] . [piː] . ['pʊtnəmz] [sʌnz]
G . P . PUTNAM'S SONS
G . P . 普特南 儿子们

普特南的儿子们

[kəm'pliːt] ['kætəlɒgz] [sent]
Complete Catalogues sent
完全的 产品目录 发送

已寄送完整产品目录

[ɒn][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n]
on application
在 应用

申请中

[ə; eɪ] ['mɑːʃəliŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['evɪdəns] [prəʊ][ænd; ənd][kɒn] .
A marshalling of the evidence pro and con .
一个 编组 的 这 证据 专业 和 康 .

对正反双方证据进行梳理。

[ə; eɪ] ['sʌmɪŋ] [ʌp][ænd; ənd][æn; ən][ɪm'pɑːʃ(ə)l]['dʒʌdʒmənt]
A summing up and an impartial judgment
一个 求和 向上 和 一个 公正 判断

总结与公正的判断

['krɪstʃən] ['saɪəns]
Christian Science
基督教 科学

基督教科学

[ðə; ði] [feɪθ] [ænd; ənd][ɪts]['faʊndə(r)]
The Faith and Its Founder
这 信仰 和 它是 创始人

信仰及其创始人

[baɪ] [rev] . ['laɪmən][piː] . ['paʊəl]
By Rev . Lyman P . Powell
经过 牧师 . 莱曼 P . 鲍威尔

莱曼·P·鲍威尔牧师

[kraʊn] 8vo .
Crown 8vo .
王冠 8vo .

皇冠8开。

$1 . - [net] .
$1 . 25 net .
$1 . - 网 .

净价 1.25 美元。

['pəʊstɪdʒ] , - [sents]
Postage , 10 cents
邮资 , - 分

邮资，10美分

“ [ai][sæt][ʌp][wʌn] [naɪt] ['riːdɪŋ] [ðɪs] [bʊk] [æz; əz][wʌn] [riːdz] [ə; eɪ]['nɒv(ə)l] ,
“ I sat up one night reading this book as one reads a novel ,
“ 我 卫星 向上 一 夜晚 阅读 这 书 作为 一 阅读 一个 小说 ,

“我曾熬夜读这本书，就像读小说一样。”

[wɪtʃ] [ɪn][ðə; ði]['pɒpjələ(r)] [freɪz] , “ ['kænɒt] [biː; bi] [pʊt] [daʊn] .
which in the popular phrase , “ cannot be put down .
哪个 在 这 受欢迎的 短语 , “ 不能 是 放 向下 .

用一句流行语来说就是“爱不释手”。

” [ai][hæv; həv] ['reəli] [riːd] [səʊ] ['ɪntrəstɪŋ] [ə; eɪ] ['vɒljuːm] [ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd] .
” I have rarely read so interesting a volume of any kind .
” 我 有 很少 读 所以 有趣的 一个 体积 的 任何 种类 .

“我很少读到如此引人入胜的书籍。”

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌsaɪən'tɪfɪk] , ['ækjərət] , [klɪə(r)] , ['kəʊdʒənt] , [ʌn'ɑːnsərəbl] , [ænd; ənd] ['sætɪsfaɪɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]
It is scientific , accurate , clear , cogent , unanswerable , and satisfying to the
它 是 科学 , 准确的 , 清除 , 令人信服的 , 无法回答 , 和 令人满意 到 这
[lɑːst] [dɪ'griː] .
last degree .
最后的 程度 .

它科学严谨、准确无误、清晰明了、论证有力、无可辩驳，而且令人十分满意。

[ai][ˌeɪ 'em] [dɪ'laɪtɪd] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .
I am delighted with it .
我 是 高兴极了 和 它 .

我非常满意。

[ðə; ði] [həʊl] ['krɪstʃən] [wɜːld] [wɪl] [θæŋk] [juː; jʊ][fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
The whole Christian world will thank you for it .
这 所有的 基督教 世界 将要 感谢 你 为了 它 .

整个基督教世界都会为此感谢你。

[ai][ˌeɪ 'em]['gəʊɪŋ][tuː; tə][juːz][ˌaɪ 'tiː] [ʌn'blʌʃɪŋli] [ɪn][ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] ['sɜːrmən] ['leɪtə(r)][ɒn] . ” —
I am going to use it unblushingly in a course of sermons later on . ” —
我 是 去 到 使用 它 毫不羞愧地 在 一个 课程 的 布道 之后 在 . ” —
['saɪrəs]
Cyrus
赛勒斯

我以后会在一系列讲道中毫不羞愧地使用它。”——居鲁士

['taʊn.zənd] ['breidi] .
Townsend Brady .
汤森德 布雷迪 .

汤森·布雷迪。

" [ə; eɪ] ['vɒljuːm] [wɪtʃ] [ɪz] [nɒt] [ðə; ði] [les] [dɪ'strʌktɪv] [fɔː(r); fə(r)] [ɪts] [ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [ɪts]
" A volume which is not the less destructive for its moderation , and its
" 一个 体积 哪个 是 不是 这 较少的 破坏性的 为了 它是 适度 , 和 它是
['feənəs] .
fairness .
公平 .

"尽管内容适度且公正，但其破坏性丝毫不减。"

['mɪstə(r)] . ['paʊəlz] [dɪ'skʌʃ(ə)n] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['sʌbdʒɪkt] [ɪz] [seɪn] , ['tempərət] , [ænd; ənd] [dʒuː'dɪʃəs] ,
Mr . Powell's discussion of his subject is sane , temperate , and judicious ,
先生 . 鲍威尔书店 讨论 的 他的 主题 是 理智 , 温带 , 和 明智的 ,

鲍威尔先生对他的主题的讨论是理智、温和且明智的。

[ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [bʊk] ['merɪts] [ðə; ði] ['keəf(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ɔːl] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['ɪntrəstɪd] ['aɪðə(r)]
and his book merits the careful attention of all who are interested either
和 他的 书 优点 这 小心 注意力 的 全部 WHO 是 感兴趣的 任何一个
[frɒm; frəm] [wɪ'ðɪn] [ɔː(r)] [wɪ'ðaʊt] [ɪn] [ðə; ði] [ɔːl] - [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['sʌbdʒɪkt] [ɒv; əv] ['krɪstʃən] ['saɪəns] . " —
from within or without in the all - important subject of Christian Science . " —
从 之内 或者 没有 在 这 全部 - 重要的 主题 的 基督教 科学 . " —
['sprɪŋfiːld]
Springfield
斯普林菲尔德

他的著作值得所有对基督教科学这一至关重要的主题感兴趣的人认真阅读，无论他们是基督教科学内部人士还是外部人士。——斯普林菲尔德

[rɪ'pʌblɪkən] .
Republican .
共和党人 .

共和党人。

" [ə; eɪ] [faɪn] [piːs] [ɒv; əv] [wɜːk] . . . .
" A fine piece of work . . . .
" 一个 美好的 片 的 工作 . . . .

"一件优秀的作品....."

[ai] [kæn; kən] [bʌt; bət] [fiːl] [ðæt] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [bʊk] [juː; jʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [swɪŋ] [ɒv; əv]
I can but feel that in your book you have a little of the swing of
我 能 但 感觉 那 在 你的 书 你 有 一个 小的 的 这 摇摆 的
[kɑː'laɪl] [ænd; ənd] [ðə; ði] [trʌst] [ɒv; əv] ['njuːmən] .
Carlyle and the trust of Newman .
凯雷集团 和 这 相信 的 纽曼 .

我能感觉到，你的书中既有卡莱尔的潇洒不羁，又有纽曼的真诚可靠。

[ai] ['kænɒt] , [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [laɪf] [ɒv; əv] [ˌem 'iː] ,
I cannot , for the life of me ,
我 不能 , 为了 这 生活 的 我 ,

我无论如何也做不到。

[siː] [wɒt] [juː; jʊ] [hæv; həv] [left] [fɔː(r); fə(r)] ['eniwʌn] [els] [tuː; tə] [seɪ] [ɒn] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] .
see what you have left for anyone else to say on the subject .
看 什么 你 有 左边 为了 任何人 别的 到 说 在 这 主题 .

看看你还给其他人留下了什么话要说。

" — [rev] .
" — Rev .
" — 牧师 .

——牧师

[nə'θænjəl] [es] . ['tɒməs] , [tʃɜːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['həʊli] [ə'pɔsəlz] , [ˌfɪlə'delfiə] .
Nathaniel S . Thomas , Church of the Holy Apostles , Philadelphia .
纳撒尼尔 S . 托马斯 , 教会 的 这 圣 使徒们 , 费城 .

纳撒尼尔·S·托马斯，费城圣使徒教堂。

[send] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'skrɪptɪv] ['sɜːkjələ(r)]
Send for descriptive circular
发送 为了 描述性的 圆

发送说明函

[dʒiː] . [piː] . ['pʊtnəmz] [sʌnz]
G . P . PUTNAM'S SONS
G . P . 普特南 儿子们

普特南的儿子们

[njuː] -
NEW YORKLONDON
新的 -

纽约伦敦

“ [ə; eɪ] [ju'niːk] ['lɪt(ə)l] ['vɒljuːm] , [wʌn] [wɪtʃ] [dɪ'zɜːvs] [ðə; ði] ['θɔːtf(ə)l] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['evri]
“ A unique little volume , one which deserves the thoughtful consideration of every
“ 一个 独特的 小的 体积 , 一 哪个 值得 这 周到 考虑 的 每一个
[præk'tɪʃənə(r)] .
practitioner .
实践者 .

“这是一本独特的小册子，值得每一位从业者认真阅读。”

” — - ['mʌnθli] [ˌsaɪkləʊ'piːdɪə][ænd; ənd]['medɪk(ə)l] ['bʊlətɪn] , [ˌfɪlə'delfiə] .
” — Sajou's Monthly Cyclopedia and Medical Bulletin , Philadelphia .
” — - 月度 百科全书 和 医疗的 公告 , 费城 .

“——费城萨乔氏月刊百科全书和医学公报。

[ɪn'sɒmniə] [ænd; ənd] [nɜːv] [streɪn]
Insomnia and Nerve Strain
失眠 和 神经 拉紧

失眠和神经紧张

[baɪ] ['henri] [ef] . ['ʌpsən] , [em] . [diː] .
By Henry F . Upson , M . D .
经过 亨利 F . 厄普森 , M . D .

作者：亨利·F·厄普森医学博士

[prə'fesə(r)] [ɒv; əv] [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [ɪn]
Professor of Diseases of the Nervous System in
教授 的 疾病 的 这 紧张的 系统 在

神经系统疾病教授

['westən] [rɪ'zɜːv] [ˌjuːnɪ'vɜːsəti] , [ə'tendɪŋ] [njʊə'rɒlədʒɪst]
Western Reserve University , Attending Neurologist
西 预订 大学 , 参加 神经科医生

西储大学，主治神经科医生

[æt; ət][ðə; ði] ['leɪksaɪd] ['hɒspɪt(ə)l] ,
at the Lakeside Hospital ,
在 这 湖边 医院 ,

在湖畔医院，

['kliːvlənd] , [əʊ'haɪəʊ]
Cleveland , Ohio
克利夫兰 , 俄亥俄州

俄亥俄州克利夫兰

[kraʊn] 8vo .
Crown **8vo** **.**
王冠 8vo .

皇冠8开。

[wɪð] [ˌskaɪəˈgræfɪk] [ɪˌlʌsˈtreʃən] $1 . - [net]
With **Skiagraphic** **Illustrations** **$1** **.** **50** **net**
和 滑雪图 插图 $1 . - 网

Skiagraphic 插图，净价 1.50 美元

" [æn; ən] [ˈɪntrəstɪŋ] [ˈθɪəri] [ɪn][ˌekspləˈneɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ˈmeni] [keɪsɪz][ɒv; əv] [ɪnˈsɒmniə] [ænd; ənd][ɪnˈsænəti]
" **An** **interesting** **theory** **in** **explanation** **of** **many** **cases** **of** **insomnia** **and** **insanity**
" 一个 有趣的 理论 在 解释 的 许多 案例 的 失眠 和 疯狂
[ɪz] [brɔːt] [fɔːθ] [ænd; ənd] [ˈɪləstreɪtɪd] [baɪ][ˈdɑːktər; draɪv] . [ˈhenri] [es] . [ˈʌpsən] [ɒv; əv] [ˈkliːvlənd] ,
is **brought** **forth** **and** **illustrated** **by** **Dr** **.** **Henry** **S** **.** **Upson** **of** **Cleveland** **,**
是 带来 前进 和 插图 经过 博士 . 亨利 S . 厄普森 的 克利夫兰 ,

“克利夫兰的亨利·S·厄普森博士提出了一种有趣的理论来解释许多失眠和精神错乱的病例，并加以阐述。”

[ɪn][hɪz; ɪz] [bʊk] [ɒn] - [ɪnˈsɒmniə] [ænd; ənd] [nɜːv] [streɪn] .
in **his** **book** **on** **'** **Insomnia** **and** **Nerve** **Strain** **.**
在 他的 书 在 - 失眠 和 神经 拉紧 .

在他的著作《失眠和神经紧张》中。

- [ˈdɑːktər; draɪv] . [ˈʌpsən] [bɪˈliːvz] [ðæt] [ˈveri] [ˈmeni] [keɪsɪz][ɒv; əv][ˈmeɪniə] , [ˌmelənˈkəʊliə] , [ænd; ənd]
' **Dr** **.** **Upson** **believes** **that** **very** **many** **cases** **of** **mania** **,** **melancholia** **,** **and**
- 博士 . 厄普森 相信 那 非常 许多 案例 的 狂热 , 忧郁症 , 和
[dɪˈmenʃə] [ɑː(r); ə(r)] [kɔːzd] [baɪ] [dɪˈfektɪv] [tiːθ] .
dementia **are** **caused** **by** **defective** **teeth** **.**
失智 是 导致 经过 有缺陷的 牙齿 .

“厄普森博士认为，很多躁狂症、抑郁症和痴呆症病例都是由牙齿缺陷引起的。”

“ [ðə; ði] [wɜːk] [ɪz] [ˈteknɪk(ə)l] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prəˈfeʃn] [ˈrɑːdə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] [leɪ] [ˈriːdə(r)]
“ **The** **work** **is** **technical** **,** **and** **for** **the** **profession** **rather** **than** **the** **lay** **reader**
“ 这 工作 是 技术的 , 和 为了 这 职业 相当 比 这 躺 读者
.
:
.

“这部作品技术性很强，是为专业人士而非普通读者创作的。”

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [ˈdaʊtləs] [pruːv] [ɒv; əv] [greɪt] [ˈvæljuː][æz; əz][ə; eɪ][ˌkɒntrɪˈbjuːʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði][ˈwɔːfeə(r)]
It **will** **doubtless** **prove** **of** **great** **value** **as** **a** **contribution** **to** **the** **warfare**
它 将要 毫无疑问 证明 的 伟大的 价值 作为 一个 贡献 到 这 战争
[ˈbiːɪŋ] [weɪdʒd] [əˈgenst] [ðə; ði][ˈment(ə)l] [skəːdʒ] [ðæt] [fɪl] [ˈaʊə(r)][əˈsaɪləmz] [wɪð] [jʌŋ] [ˈpiːp(ə)l][ɒn]
being **waged** **against** **the** **mental** **scourges** **that** **fill** **our** **asylums** **with** **young** **people** **on**
存在 发动 反对 这 精神的 灾祸 那 充满 我们的 精神病院 和 年轻的 人们 在
[ðə; ði] [ˈθreʃhəʊld] [ɒv; əv] [prəˈdʌktɪv] [ækˈtɪvəti] . ” — [ˈkliːvlənd]
the **threshold** **of** **productive** **activity** **.** **”** **—** **Cleveland**
这 临界点 的 生产力 活动 . ” — 克利夫兰

毫无疑问，它将对对抗精神疾病的斗争做出巨大贡献，这些精神疾病正将我们收容所里的年轻人挤满即将步入社会、从事生产活动的门槛。——克利夫兰

[pleɪn] [ˈdiːlə(r)] .
Plain **Dealer** **.**
清楚的 经销商 .

《平原日报》。

“ [ˈdɑːktər; draɪv] . [ˈʌpsən] [ɪz] , [wiː; wi] [bɪˈliːv] ,
“ **Dr** **.** **Upson** **is** **,** **we** **believe** **,**
“ 博士 . 厄普森 是 , 我们 相信 ,

“我们认为，厄普森博士是……”

[ðə; ði][fɜːst]['medɪk(ə)l][præk'tɪʃənə(r)][tuː; tə] [raɪt] [ɪk'stensɪvli] [ɒn] [ðɪs] ['tɒpɪk][ænd; ənd][ðə; ði][fɜːst][tuː; tə]
the first medical practitioner to write extensively on this topic and the first to
这 第一的 医疗的 实践者 到 写 广泛地 在 这 话题 和 这 第一的 到
[ə'kʌmpəni] [hɪz; ɪz] ['raɪtɪŋ] [wɪð] ['skaɪəgrɑːf] [rɪ'leɪtɪŋ] [tuː; tə][hɪz; ɪz][keɪsɪz] .
accompany his writing with skiagraphs relating to his cases .
陪伴 他的 写作 和 滑雪照片 相关 到 他的 案例 .

他是第一个就此主题进行广泛写作的医学从业者，也是第一个在著作中附上与病例相关的X光片的医学从业者。

[hɪz; ɪz][ɪn'θjuːziæzəm][ɪn] [ðɪs] ['mætə(r)] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [miːnz] [ɒv; əv] [ə'raʊzɪŋ] [ə; eɪ]['greɪtə(r)] ['ɪntrəst]
His enthusiasm in this matter may be the means of arousing a greater interest
他的 热情 在 这 事情 可能 是 这 方法 的 唤起 一个 更大的 兴趣
[ɪn][ˌaɪ 'tiː][ðæn; ðən] [ˌhɪðə'tuː] [hæz; həz] [biːn] ['mænɪfestɪd] [baɪ] [fɪ'zɪʃən] . ” — [njuː]
in it than hitherto has been manifested by physicians . ” — New
在 它 比 迄今为止 有 到过 表现出来 经过 医生 . ” — 新的

他对此事的热情或许能激发医生们对此表现出比以往更大的兴趣。”——新

[jɔːk] [taɪmz] .
York Times .
约克 《时代周刊》 .

纽约时报。

“ [ðə; ði] ['ɔːθə(r)] [hæz; həz] [prɪ'zentɪd] [hɪz; ɪz] [kən'sepʃnz] [ɪn][ə; eɪ][məʊst] [ə'trækɪv] [ænd; ənd]
“ The author has presented his conceptions in a most attractive and
“ 这 作者 有 呈现 他的 概念 在 一个 最多 吸引人的 和
[ˌentə'teɪnɪŋ] ['mænə(r)][ænd; ənd] [taɪm] [ə'ləʊn] [wɪl] [seɪ] ['weðə(r)] [hɪz; ɪz] [dɪ'dʌkʃnz] [wɪl] [rest] [ɒn] [truː]
entertaining manner and time alone will say whether his deductions will rest on true
娱乐 方式 和 时间 独自的 将要 说 无论 他的 扣除 将要 休息 在 真的
[ˌsaɪən'tɪfɪk] [graʊnd] .
scientific ground .
科学 地面 .

“作者以极具吸引力和娱乐性的方式阐述了他的观点，但只有时间才能证明他的推论是否建立在真正的科学基础之上。

[ðə; ði] ['triːtmənt] [ɒv; əv] [ɪn'sɒmniə] [ɪf] ['kærid] [aʊt] [ə'lɒŋ] [ðə; ði] [laɪnz] [sə'dʒestid] [wɪl] [nɒt]['əʊnli]
The treatment of insomnia if carried out along the lines suggested will not only
这 治疗 的 失眠 如果 携带 出去 沿着 这 线条 建议 将要 不是 仅有的
['benɪfɪt] [ə; eɪ] [greɪt] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [dɪ'stresɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [bʌt; bət] [wɪl] [ʌn'daʊtɪdli] [kɜː'teɪl] [ðə; ði]
benefit a great number of distressing conditions but will undoubtedly curtail the
益处 一个 伟大的 数字 的 令人痛心 状况 但 将要 无疑 限制 这
[ˌɪndɪ'skrɪmɪnət] [juːz][ɒv; əv] [hɪpn'ɒtɪks] [æt; ət]['prez(ə)nt] [prɪ'veɪlɪŋ] .
indiscriminate use of hypnotics at present prevailing .
不加区分的 使用 的 催眠药 在 展示 盛行 .

如果按照建议的方式治疗失眠症，不仅对许多令人痛苦的疾病有益，而且无疑会减少目前滥用催眠药的现象。

“ [ðə; ði]['kləʊzɪŋ]['tʃæptə(r)][baɪ] [lɒdʒ] [ɒn][ðə; ði] ['teknɪk] [ɒv; əv]['dent(ə)l] [skaɪ'ægrəfɪ] [wɪl] [pruːv]
“ The closing chapter by Lodge on the technic of dental skiagraphy will prove
“ 这 结束 章 经过 小屋 在 这 技术 的 牙科 滑雪摄影 将要 证明
['væljuəb(ə)l][tuː; tə] ['meni] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] [ðɪs] [brɑːntʃ] [ɒv; əv] ['præktɪs] .
valuable to many engaged in this branch of practice .
有价值的 到 许多 已订婚的 在 这 分支 的 实践 .

“Lodge撰写的最后一章关于牙科X光摄影技术的内容，对于许多从事这一领域实践的人来说，将会非常有价值。

[ðə; ði] ['eksələns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['riprə'dʌkʃən] [ɪz][ə; eɪ] ['pliːzɪŋ] ['fiːtʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːk] . ” —
The excellence of the reproductions is a pleasing feature of the work . ” —
这 卓越 的 这 复制品 是 一个 令人愉悦 特征 的 这 工作 . ” —
['kliːvlənd]
Cleveland
克利夫兰

“复制品的精湛工艺是这部作品的一大亮点。”——克利夫兰

['medɪk(ə)l]['dʒɜːn(ə)l] .

Medical	Journal	.
医疗的	杂志	.

医学期刊。

[dʒiː] . [piː] . ['pʊtnəmz] [sʌnz]

G	.	P	.	PUTNAM'S	SONS
G	.	P	.	普特南	儿子们

普特南的儿子们

[njuː] -

NEW	YORKLONDON
新的	-

纽约伦敦

FOOTNOTES1

FOOTNOTES1
FOOTNOTES1

脚注1

['pɒpjələ(r)] ['saɪəns] ['mʌnθli] , [sep'tembə(r)] , - . [ˌtuː'tuː]

Popular	Science	Monthly	,	September	,	1903	.	2
受欢迎的	科学	月度	,	九月	,	-	.	2

《大众科学月刊》，1903年9月。2

- , - , - , - . [θriː]

Manaceïne	,	62	,	69	,	70	.	3
-	,	-	,	-	,	-	.	3

Manaceïne，62，69，70.3

['dɑːktər; draɪv] . [dʒeɪ] . ['mædɪsn] ['teɪlə(r)][ɪn][ðə; ði]['pɒpjələ(r)] ['saɪəns] ['mʌnθli] , [sep'tembə(r)] , - .

Dr	.	J	.	Madison	Taylor	in	the	Popular	Science	Monthly	,	September	,	1905	.
博士	.	J	.	麦迪逊	泰勒	在	这	受欢迎的	科学	月度	,	九月	,	-	.

[fɔːr]

4
4

J·麦迪逊·泰勒博士，《大众科学月刊》，1905年9月。4

['tɑːmsənz] [breɪn] [ænd; ənd] [ˌpɜːsə'nælətɪ] , - . [faɪv]

Thomson's	Brain	and	Personality	,	314	.	5
汤姆逊的	脑	和	性格	,	-	.	5

汤姆逊的《大脑与人格》，314.5

[ˌsaɪkə'lɒdʒɪk(ə)l] [rɪ'vjuː] , [sep'tembə(r)] , - . [sɪks]

Psychological	Review	,	September	,	1896	.	6
心理	审查	,	九月	,	-	.	6

《心理学评论》，1896年9月。6

[ɪn'sɒmniə] [ænd; ənd] [nɜːv] [streɪn] , - . ['sɛvən]

Insomnia	and	Nerve	Strain	,	12	.	7
失眠	和	神经	拉紧	,	-	.	7

失眠和神经紧张，12.7

[ˌdɪfə'renʃ(ə)l] [ˌdaɪəg'nəʊsɪs][ænd; ənd] ['triːtmənt] [ðv; əv] [dɪ'ziːz] , - , - , - , - , - . [eit]

Differential	Diagnosis	and	Treatment	of	Disease	,	78	,	355	,	361	,	457	,	731	.	8
微分	诊断	和	治疗	的	疾病	,	-	,	-	,	-	,	-	,	-	.	8

疾病的鉴别诊断与治疗，78，355，361，457，731.8

['pɒpjələ(r)] ['saɪəns] ['mʌnθli] , [sep'tembə(r)] , - . [naɪn]

Popular	Science	Monthly	,	September	,	1905	.	9
受欢迎的	科学	月度	,	九月	,	-	.	9

《大众科学月刊》，1905年9月。9

[æz; əz][ðə; ði] [pruːf] ['kɒmz] ,
As **the** **proof** **comes** **,**
作为 这 证明 来 ,

随着证据的出现，

[ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ɪn] ['kwestʃən] [raɪts] [ˌem 'iː] [ðæt] [hɪz; ɪz] [ɪn'sɒmniə] [wɒz; wəz][ɒv; əv][ðə; ði]['fɪtf(ə)l] [taɪp] .
the **patient** **in** **question** **writes** **me** **that** **his** **insomnia** **was** **of** **the** **fitful** **type** **.**
这 病人 在 问题 写 我 那 他的 失眠 曾是 的 这 断断续续 类型 .

该患者写信告诉我，他的失眠是断断续续的。

[hiː; hi][hæd; həd][səʊ] [mʌtʃ] ['trʌb(ə)l] [ɪn]['gəʊɪŋ][tuː; tə] [sliːp] ['prɒmptli] [ðæt] [hiː; hi] [fɔːmd] [ðə; ði]['hæbɪt]
He **had** **so** **much** **trouble** **in** **going** **to** **sleep** **promptly** **that** **he** **formed** **the** **habit**
他 有 所以 很多 麻烦 在 去 到 睡觉 及时 那 他 形成 这 习惯
[ɒv; əv] ['sɪtɪŋ] [ʌp] [leɪt] [ænd; ənd] [ɪn'djuːsɪŋ] [ðə; ði] [sliːp] [muːd] [baɪ] ['riːdɪŋ] .
of **sitting** **up** **late** **and** **inducing** **the** **sleep** **mood** **by** **reading** **.**
的 坐着 向上 晚的 和 诱导 这 睡觉 情绪 经过 阅读 .

他入睡非常困难，所以养成了熬夜读书以营造睡眠氛围的习惯。

[sɪns] [hɪz; ɪz] ['triːtmənt] [endid] , [hiː; hi] [raɪts] [ˌem 'iː] ([sept] . 12th) ,
Since **his** **treatment** **ended** **,** **he** **writes** **me** **(** **Sept** **.** **12th** **)** **,**
自从 他的 治疗 结束 , 他 写 我 (九月 . 12th) ,

治疗结束后，他给我写信说（9月12日），

" [ðɪs] ['sʌmə(r)] [ai][hæv; həv] [rɪ'taɪəd] [æt; ət] [naɪn] [ə'klɑːk] [wɪð] [fjuː] [ɪk'sepʃnz] , [gɒn] [tuː; tə] [sliːp]
" **This** **summer** **I** **have** **retired** **at** **nine** **o'clock** **with** **few** **exceptions** **,** **gone** **to** **sleep**
" 这 夏天 我 有 退休 在 九 点钟 和 很少 例外情况 , 已消失 到 睡觉
[ɪ'miːdiətli] ,
immediately **,**
立即地 ,

"今年夏天，除了少数例外，我晚上九点就下班睡觉了。"

[ænd; ənd]['rɪz(ə)n][æt; ət][hɑːf][pɑːst][sɪks][ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ['θʌrəli] [rɪ'freʃt] . " -
and **risen** **at** **half** **past** **six** **in** **the** **morning** **thoroughly** **refreshed** **.** **"** **10**
和 升起 在 一半 过去的 六 在 这 早晨 彻底 焕然一新 . " -

早上六点半起床，感觉精神焕发。"[10]

[siː] [duːbɔɪs] ['saɪkɪkl] ['triːtmənt] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] [dɪs'ɔːdəz] , [tʃeɪtʃ] .
See **Dubois's** **Psychical** **Treatment** **of** **Nervous** **Disorders** **,** **ch** **.**
看 杜波依斯的 心理 治疗 的 紧张的 疾病 , ch .

参见杜波依斯的《神经疾病的心理治疗》第1章。

[ˌɛks'ɛks'aɪ'aɪ'aɪ] , [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['drʌglɪs] [kjʊə(r)][ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] . -
xxiii **,** **for** **the** **drugless** **cure** **of** **constipation** **.** **11**
二十三 , 为了 这 无药物 治愈 的 便秘 . -

二十三、用于治疗便秘的非药物疗法。[11]

[ðə; ði] [hɑːt] [ɒv; əv] [gʊd] [helθ] . -
The **Heart** **of** **Good** **Health** **.** **12**
这 心 的 好的 健康 . -

健康的核心。[12]

[sɑːm] - . , ['sɛvən] - [naɪn] . -
Psalm **cxxxix** **.** **,** **7** **-** **9** **.** **13**
诗篇 - . , 7 - 9 . -

诗篇139篇，7-9.[13]

['tɒməs] [iː] . [braʊn] . -
Thomas **E** **.** **Brown** **.** **14**
托马斯 E . 棕色的 . -

托马斯·E·布朗。[14]

['sʌbsɪkwənt] ['triːtmənts] [ɑː(r); ə(r)]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ə; eɪ]['lɒdʒɪk(ə)l] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv] [ðɪs] .

Subsequent	**treatments**	**are**	**usually**	**a**	**logical**	**development**	**of**	**this**	**.**
随后的	治疗	是	通常	一个	逻辑	发展	的	这	.

后续治疗通常是在此基础上的合乎逻辑的延伸。

[siː] ['ɔːlsəʊ] ['henri] [wʊdz] [njuː] [θɔːt] ['sɪmplɪfaɪd] .

See	**also**	**Henry**	**Wood's**	**New**	**Thought**	**Simplified**	**.**
看	还	亨利	伍兹	新的	想法	简化	.

另见亨利·伍德的《新思想简明教程》。

[ɪn][ðə; ði] ['ɔːθərz] [nekst] ['vɒljuːm] [tuː; tə] [ə'pɪə(r)] [ɪn] - ,

In	**the**	**author's**	**next**	**volume**	**to**	**appear**	**in**	**1909**	**,**
在	这	作者的	下一个	体积	到	出现	在	-	,

作者的下一卷将于1909年出版，

[hiː; hi][ik'spekt][tuː; tə] ['pʌblɪʃ] [ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['sɪəriːz][ɒv; əv] [sə'dʒestɪv] ['triːtmənts] [fɔː(r); fə(r)]

he	**expects**	**to**	**publish**	**a**	**complete**	**series**	**of**	**suggestive**	**treatments**	**for**
他	预期	到	发布	一个	完全的	系列	的	暗示性的	治疗	为了

['nɜːvəs] ['fʌŋkʃən(ə)l] [dɪs'ɔːdəz] . -

nervous	**functional**	**disorders**	**.**	**15**
紧张的	功能性	疾病	.	-

他计划发表一系列针对神经功能障碍的治疗建议。15

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pə'hæps] [ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri][tuː; tə][ɪk'spleɪn] [ðæt] [nəʊ] [tʃɑːdʒ] [ɪz]['evə(r)] [meɪd] [fɔː(r); fə(r)]

It	**is**	**perhaps**	**unnecessary**	**to**	**explain**	**that**	**no**	**charge**	**is**	**ever**	**made**	**for**
它	是	也许	不必要	到	解释	那	不	收费	是	曾经	制成	为了

[ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['triːtmənt] ,

the	**Emmanuel**	**treatment**	**,**
这	伊曼纽尔	治疗	,

或许无需赘述，接受伊曼纽尔疗法是完全免费的。

[ðəʊ] ['greɪtf(ə)l]['peɪʃ(ə)nts] ['sʌmtaɪmz] [meɪk] [ə; eɪ] [θæŋk] ['ɒfərɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [ɒv; əv] [wɪtʃ]

though	**grateful**	**patients**	**sometimes**	**make**	**a**	**thank**	**offering**	**to**	**the**	**church**	**of**	**which**
尽管	感激的	患者	有时	制作	一个	感谢	提供	到	这	教会	的	哪个

[ðə; ði] [ɪ'mænjʊəl] ['wɜːkə(r)][ɪz][ðə; ði]['rektə(r)] .

the	**Emmanuel**	**worker**	**is**	**the**	**Rector**	**.**
这	伊曼纽尔	工人	是	这	校长	.

虽然心怀感激的病人有时会向以马内利医院的牧师所在的教堂献上感恩的奉献。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神